# Maitreya Magazine

nummer 4 jaargang 12

TIBETAANS BOEDDHISME

Het spel

Programma 1991

Afhankelijk ontstaan

Healing, sterven en de tussenstaat

# Maitreya Instituut

**MAITREYA MAGAZINE**
Nummer 4/Jaargang 12
December 1990, januari, februari 1991.

**VERSCHIJNING**
Tenminste 1 × per kwartaal.

**UITGAVE**
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

**REDAKTIE EN VERTAALTEAM**
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Edward Teunissen
Margot Kool-Stumpel
Jan-Paul Kool

**EINDREDAKTIE**
Hans van den Bogaert

**VORMGEVING**
Alex van Baar

**ILLUSTRATIES**
Andy Weber, Nicolet van Baar e.a.

**DRUK**
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

**COPYRIGHT**
Stichting Maitreya Instituut 1990c.
Alle rechten voorbehouden.

**WELKOM**
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

**ABONNEMENTEN**
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven ƒ 25,— per jaar.
Losse nummers ƒ 6,50 plus portokosten.

**BETALINGEN**
Voor abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.
Bank: N.M.B. Beneden Leeuwen, rekn.nr.: 65.85.11.548.

**ADRESWIJZIGINGEN**
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

**VORIGE NUMMERS**
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

**BESTELLINGEN**
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

MEMBER OF THE F.P.M.T.

*(foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)*

**TELEFOON 05787-1450**
Het kantoor van het instituut is telefonisch bereikbaar van 10.00-12.30 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat. 's Maandags gesloten.

**DAGELIJKS BESTUUR STICHTING MAITREYA INSTITUUT**

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk 40
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Laarstraat 27
8166 GR Emst

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Laarstraat 27
8166 GR Emst

**DOELSTELLING**
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

**ƒ 300,— KORTING-DONATEUR 1991**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om ƒ 300,— KORTING-DONATEUR 1991 te worden voor ƒ 25,— per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2 × per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4 × per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) en **α0% korting** op **alle kursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 52 aangesloten centra in de hele wereld. Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.

**DONATEURS**
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedragen.

**ƒ 100,— MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1991 & FPMT-LID 1991**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door ƒ 100,— Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4 × per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2 × het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

**DONATEUR GESHE AKTIE**
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal ƒ 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze postof bankrekening met vermelding van: Geshe aktie, en ontvangen 20% korting op kursussen gegeven door Geshela. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie.

**LEENFONDS**
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf ƒ 2500,— storten op rekeningnr.: 68.15.69.506 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

**VOORPLAAT**
Foto: Jan-Paul Kool

**Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak. Het centrum is 's maandags gesloten, bel ons dus niet op maandag.**

Maitreya Instituut

# Leidraad

Tussen de feestreklames weer een blad vol Dharmawijsheid. Dit nummer vormt voor ons een dankbare afsluiting van een prachtig Dharma-jaar. De grote lama's die dit jaar Nederland bezochten gaven een extra dimensie aan de verspreiding van de Dharma in Nederland. En natuurlijk vergeten we niet onze vaste leraar Geshe Konchog Lhundup, wiens lessen voor de nodige inspiratie zorgden.

In dit nieuwe magazine vindt U als hoofdartikel het eerste van de twee delen over afhankelijk ontstaan, een lezing door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama, dat beslist niet gemakkelijk is, maar door de redaktie wel bijzonder verrijkend werd gevonden.

Wat makkelijker leest het artikel over 'Healing, sterven, de tussenstaat en vergankelijkheid' van Sangra Jampa Rinpochee, waarin in heldere bewoordingen het stervensproces van verschillende kanten wordt belicht.

De heer Bakker levert wederom een originele bijdrage in zijn artikel over het spel van het leven en het superspel van de Dharma.

Daarnaast hebben we een verslag van de Tibet Support Groepen, die in ons centrum hun Europese bijeenkomst hielden. Paula de Wijs vertelt U meer hierover.

Tot besluit bevat dit nummer het voornaamste programma voor 1991, zodat U bijtijds rekening kunt houden met Uw jaarplanning. Geshe Konchog Lhundup zal dit jaar behalve de zomerkursus weer maandelijks een thema-weekend geven dat door onze Nederlandse vertaler Hans van den Bogaert direkt in het Nederlands zal worden vertaald. Wat zijn we toch fortuinlijk met al deze gunstige kondities voor geestelijke groei.

Een verslag van de financiële situatie van de Geshe Aktie zal U doen beseffen dat Uw steun nodig is en niet gemist kan worden. Er zijn ook nieuwe manieren van donateurschap die Uw aandacht verdienen.

Volgend jaar zullen wij Jan-Paul en Margot Kool in onze gelederen moeten missen, omdat zij na meer dan 11 jaar onafgebroken voor het Maitreya Instituut te hebben gewerkt een jaartje de wereld rond gaan toeren. Hun funkties, zoals de eindredaktie van dit tijdschrift, zullen worden overgenomen door een comité, dat vanaf januari 1991 de dagelijkse verantwoordelijkheid zal dragen.

Wij wensen U prettige feestdagen en een goede gezondheid toe en hopen dat U weer veel van dit nummer zult genieten.

De redaktie

Jan Paul Kool

Z.H. de Dalai Lama

# Afhankelijk ontstaan

DOOR: TENZIN GYATSO, ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA.

Dit is een bewerkt transcript van een reeks lezingen, die Zijne Heiligheid in 1984 over een periode van drie dagen te Londen heeft gegeven, in het Engels vertaald door Jeffrey Hopkins.

## INLEIDING

**Voor beoefenaars is het belangrijk een juiste, goede motivatie te hebben. Waarom hebben we het hierover? Beslist niet voor geld, niet voor bekendheid en niet voor ons levensonderhoud in dit leven. We hebben genoeg andere dingen die ons meer geld, meer bekendheid en meer plezierige dingen opleveren. De belangrijkste reden waarom we hier naar toe zijn gekomen – en dat geldt ondanks de moeilijkheden met de taal ook voor mij – is dat iedereen gelukkig wil zijn en niet wil lijden. Hierover bestaat geen verschil van mening, iedereen is het hierover eens. Er zijn verschillende manieren om geluk te bereiken en verschillende manieren om problemen te overwinnen. Er bestaan ook verschillende soorten gelukservaringen en een verscheidenheid van lijdenservaringen. Het gaat ons niet alleen om tijdelijke oplossingen of om tijdelijk voordeel, wij denken aan een langdurig doel of voordeel. Als boeddhisten zoeken we dit niet alleen in dit leven, maar in leven na leven en we tellen niet in weken, maanden of jaren, maar in levens of eonen.**

In dit opzicht is geld iets nuttigs, maar wereldse macht en wereldse dingen zijn tijdelijk. Er zijn ongetwijfeld goede wereldse dingen, maar die zijn beperkt. Van het boeddhistische standpunt bezien gaat als je iets in je geest ontwikkeld hebt, dit van leven op leven verder. Het is de aard van de geest dat wanneer bepaalde geestelijke kwaliteiten op een gezonde basis ontwikkeld zijn, deze kwaliteiten altijd zullen blijven, en niet alleen zullen zij blijven, zij zullen in de loop van de tijd toenemen. Dat brengt niet alleen geluk op lange termijn, maar zal je ook in het leven van dag tot dag meer innerlijke kracht geven. Hou je geest met een zuivere motivatie op deze dingen gericht, en luister zonder in slaap te vallen.

Ook van mijn kant is de voornaamste motivatie een oprecht gevoel naar anderen toe, een gemeende zorg voor anderen en hun welzijn.

Welnu, hoe ontwikkelen we geestelijke kwaliteiten? Dat brengt ons op meditatie, wat transformeren betekent. Transformatie zal niet plaatsvinden zonder daartoe een extra inspanning te doen, dus hebben we inspanning nodig. Meditatie is de geest bekend maken met de een of andere nieuwe betekenis. Het betekent een gewenning opbouwen met het object waarop je mediteert. Zoals jullie weten is analytische meditatie die, waarbij je het object analyseert en vervolgens je geest éénpuntig op dat object richt. Er zijn twee soorten analytische meditatie: die, waarin het object waarop gemediteerd wordt als het object wordt genomen van de manier van gewaarworden door de geest; en de andere, waarin het zogenaamde object eigenlijk het subject is, oftewel dat type bewustzijn waarin je je geest probeert te cultiveren. Wanneer je de verschillende soorten meditaties onderzoekt, zijn er vele verschillende manieren om ze in te delen.

Met betrekkking tot datgene waarop men mediteert, lijkt het in het boeddhisme handig een onderscheid te maken tussen zienswijze en gedrag. Gedrag is het belangrijkste. Je eigen gedrag veroorzaakt je eigen toekomstige geluk en het brengt ook het geluk van anderen teweeg. Voor een zuiver en compleet gedrag is het noodzakelijk een juiste zienswijze te hebben. Je gedrag moet goed gebaseerd zijn op logisch denken, daarom is een juiste filosofische zienswijze noodzakelijk.

Wat is de belangrijkste vorm van gedrag in het boeddhistische systeem? Je

eigen geest temmen en beheersen, in andere woorden geweldloosheid. De boeddhistische voertuigen worden in het algemeen ingedeeld in twee typen, een groot voertuig en een bescheiden voertuig. Het grote voertuig heeft het altruïstische mededogen dat anderen wil helpen als basis en het bescheiden voertuig heeft het geen kwaad doen van anderen vanuit mededogen als basis. Dus is mededogen de basis van alle boeddhistische leringen. De Boeddha, die deze Leer onderwijst, is uit mededogen geboren en de belangrijkste goede eigenschap van een Boeddha is zijn of haar grote mededogen. De Boeddha, als een van de Drie Juwelen, heeft als grootste kwaliteit groot mededogen. De voornaamste reden waarom het gepast is tot een Boeddha toevlucht te nemen, is vanwege zijn grote mededogen.

De Sangha, de Spirituele Gemeenschap, heeft vier kwaliteiten van zuivere toepassing van de leringen. De eerste houdt in het niet met gelijke munt terugbetalen als iemand je kwaad wil doen of wil slaan. De tweede is het niet reageren als iemand met een boze houding op je afkomt. De derde is weer het niet met gelijke munt terugbetalen als iemand je zonder kwaadheid of geweld uitdaagt, maar je beledigt door grove taal tegen je te gebruiken. De vierde is geen wraak nemen als iemand je beschuldigt en in verlegenheid brengt. Deze worden de vier beoefeningen voor heilzame training genoemd en zij vormen de bijzondere kwaliteiten van de Sangha. Dit is de stijl van gedrag voor een monnik of non. De wortel hiervan kan worden teruggevoerd tot mededogen nietwaar? Zo komen de belangrijkste kwaliteiten van de Sangha voort uit mededogen. De drie objecten van toevlucht, de Boeddha, de Dharma (Leer) en de Sangha (Spirituele Gemeenschap) zijn allemaal geworteld in mededogen.

Alle religies zijn hetzelfde wat betreft hun effectieve regels van advies met betrekking tot de leer van mededogen. Dit fundamentele gedrag van geweldloosheid, dat geworteld is in mededogen, hebben we niet alleen in ons dagelijkse leven nodig, maar ook om over de hele wereld mondiale problemen van natie tot natie op te lossen.

## AFHANKELIJK ONTSTAAN

In het algemeen lijkt het mogelijk te zeggen dat, hoewel er vele interpretaties van afhankelijk ontstaan zijn, afhankelijk ontstaan de gezamenlijke zienswijze van de boeddhistische stelsels is. De Sanskriet term voor afhankelijke ontstaan is ***pratitya samutpada. Pratitya*** heeft drie verschillende betekenissen: betekenen, steunen op en afhankelijk zijn, die alle drie ongeveer dezelfde betekenis van afhankelijkheid hebben. ***Samutpada*** betekent ontstaan. Dit betekent: ontstaan afhankelijk van kondities. Wanneer ontstaan afhankelijk van factoren op een subtiel niveau wordt uitgelegd heb je, om dit te begrijpen, een begrip van inherent bestaan nodig. Om na te kunnen denken over het feit dat iets leeg is omdat het afhankelijk ontstaan is, moet je dat "iets", dat onderwerp waarover je nadenkt, begrijpen. Dus is het noodzakelijk om het onderwerp te identificeren, die verschijnselen die plezier en pijn veroorzaken, die schaden, die helpen enzovoorts.

Alvorens te begrijpen dat verschijnselen leeg zijn omdat ze afhankelijk ontstaan zijn, omdat ze afhankelijk benoemd zijn, moet men de presentatie van oorzaak en gevolg goed begrijpen. Als men niet eerst begrijpt hoe bepaalde oorzaken op bepaalde manieren helpen en schaden, is het bijzonder moeilijk te begrijpen dat verschijnselen leeg zijn van inherent bestaan omdat ze afhankelijk ontstaan zijn. Daarom heeft de transcendente Overwinnaar, de Boeddha, een presentatie gegeven van afhankelijk ontstaan in verband met oorzaak en gevolg van aktiviteiten in het proces van leven en cyclisch bestaan, waardoor een dieper begrip van het proces van oorzaak en gevolg zelf verkregen kan worden. Zo is er een manier waarop afhankelijk ontstaan zich voltrekt, die de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan genoemd wordt.

Een tweede niveau van afhankelijk ontstaan is het afhankelijke ontstaan van verschijnselen in relatie tot hun onderdelen. Dit impliceert dat er geen verschijnselen bestaan die geen delen hebben, dus bestaan alle verschijnselen afhankelijk van benoeming van hun delen. Er is een derde, nog dieper niveau van afhankelijk ontstaan, dat voortkomt uit het feit dat wanneer objecten binnen hun basis van benoeming gezocht worden, er niets gevonden kan worden dat de basis van benoeming is, en daarom zijn verschijnselen alleen maar afhankelijk ontstaan in de zin dat ze afhankelijk benoemd zijn.

Het eerste niveau van afhankelijk ontstaan is het ontstaan van verschijnselen afhankelijk van oorzaken en omstandigheden, dat alleen betrekking heeft op veroorzaakte verschijnselen, produkten. De andere twee niveaus van afhankelijk ontstaan hebben betrekking op permanente en niet-permanente, geproduceerde en niet-geproduceerde verschijnselen.

De Boeddha verklaarde afhankelijk ontstaan vanuit een zeer breed perspectief, dat tot in details in de ***Rijst Zaailing Soetra*** (Shalistamba Sutra) is opgetekend, waarin hij zegt:

"Ten gevolge van het ontstaan van dit, ontstaat dat; ten gevolge van de produktie van dit, wordt dat geproduceerd. Het is aldus: ten gevolge van de konditie onwetendheid is er onzuivere aktiviteit, ten gevolge van onzuivere aktiviteit is er..." en zo verder door de twaalf schakels heen.

Wanneer Boeddha zegt: "Ten gevolge van het bestaan van dit, ontstaat dat", geeft hij aan dat de verschijnselen van het cyclische bestaan niet ontstaan door kracht van supervisie door een permanente godheid, die denkt om dit of dat te scheppen, maar dat ze daarentegen ontstaan ten gevolge van specifieke oorzaken. Vervolgens, wanneer Boeddha zegt: "Ten gevolge van de produktie van dit, wordt dat geproduceerd", geeft hij aan dat dingen ontstaan uit oorzaken die zelf impermanent zijn en niet ontstaan uit de "onbepaaldheid" of "natuur" of de een of andere permanente stoffelijke factor ***(prakriti)*** zoals in het Samkhya systeem verklaard wordt. Een derde manier waarop hij dit zei was: "Ten gevolge van een konditie die zus en zo'n potentieel heeft, ontstaat dat". Dit geeft aan dat de verschijnselen van het cyclische bestaan niet veroorzaakt zijn door willekeurige impermanente oorzaken en omstandigheden, maar juist door specifieke oorzaken en omstandigheden die het potentieel hebben aan deze specifieke verschijnselen gestalte te geven.

Zo toonde Boeddha aan, dat in termen van het afhankelijke ontstaan van lijden, de manier waarop lijden wordt veroorzaakt, de hoofdoorzaak onwetendheid is. Dit is een impermanente specifieke oorzaak. Deze onwetendheid leidt tot een aktiviteit, die een potentieel in de geest opslaat, enzovoorts, waarvan het resultaat uiteindelijk ouderdom en dood is. Met betrekking tot de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan zijn er eigenlijk twee verschillende verklaringen, een in termen van onzuivere verschijnselen en een in termen van zuivere verschijnselen.

Net als in de Vier Edele Waarheden, de belangrijkste lering van de Boeddha, zijn er twee sets van oorzaken en gevolgen; enerzijds onzuivere oorzaken en gevolgen en anderzijds zuivere oorzaken en gevolgen. Evenzo is hier in de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan met betrekking tot elk van deze sets sprake van een procedure van oorzaken en gevolgen. In termen van de Vier Edele Waarheden is met betrekking tot de klasse van onzuivere verschijnselen, de eerste edele waarheid – de ware oorzaak van het lijden – de oorzaak. In de zuivere klasse van verschijnselen is de derde edele waarheid – de ware opheffing van het lijden – het gevolg en de vierde edele waarheid – de weg die voert naar de ware opheffing – de oorzaak.

Wanneer uitgelegd wordt dat met onwetendheid als oorzaak een aktiviteit wordt verricht, is dit de procedure waarop lijden wordt geproduceerd; wanneer uitgelegd wordt dat tengevolge van het opheffen van onwetendheid de aktiviteit stopt, verklaart dit de procedure voor de opheffing van het lijden. Elk van deze processen wordt uitgelegd in zowel een voorwaarts proces als een omgekeerd proces. Wanneer wordt uitgelegd dat als gevolg van een aktiviteit bewustzijn ontstaat; dat als gevolg van bewustzijn naam en vorm ontstaan; als gevolg van de oorzaak naam en vorm, de zes bronnen; als gevolg hiervan enzovoorts tot en met ouderdom en dood, is dat de verklaring van de oorzaken die de bron van het lijden zijn.

Wanneer in een omgekeerd proces wordt uitgelegd dat het lijden van ouderdom en dood dat we allemaal kennen, veroorzaakt wordt afhankelijk van geboorte; dat geboorte veroorzaakt wordt afhankelijk van het potentiële niveau van aktiviteit dat potentieel tot worden genoemd wordt, enzovoorts, ligt de nadruk op het ware lijden, dat het gevolg is van de oorzaken die eraan voorafgaan.

Wanneer uitgelegd wordt dat als men onwetendheid stopt de aktiviteit stopt, en dat als de aktiviteit gestopt wordt bewustzijn stopt, en zo verder door de twaalf schakels heen, is dit een verklaring van de klasse van zuivere verschijnselen, met de nadruk op de oorzaken, dat wil zeggen het ware pad.

Wanneer omgekeerd uitgelegd wordt dat het stoppen van ouderdom en dood afhankelijk is van het stoppen van geboorte; dat het stoppen van geboorte afhankelijk is van het nog potentiële niveau dat potentieel tot worden genoemd wordt; en dat het stoppen hiervan afhankelijk is van het stoppen van grijpen, ligt de nadruk op de gevolgen, hetgeen in termen van de Vier Edele Waarheden de ware opheffing is.

## DE AFBEELDING VAN HET WIEL VAN HET CYCLISCHE BESTAAN

De afbeelding van het wiel van het cyclische bestaan heeft zes vlakken. De bovenste drie beelden de goden, halfgoden en mensen uit, terwijl de andere drie de slechte wedergeboorten binnen het cyclische bestaan voorstellen. Zij vertegenwoordigen de niveaus van lijden. Als gevolg van welke kondities ontstaan ze? De binnenste cirkel geeft aan dat deze niveaus van lijden veroorzaakt worden door karma, dat wil zeggen door aktiviteiten. De cirkel is in twee helften verdeeld, waarbij de linker helft heilzame en "onbeweeglijke" aktiviteiten uitbeeldt en de rechter de schadelijke aktiviteiten, die naar de lagere bestaanswerelden leiden. De mensen aan de linker zijde kijken omhoog en de mensen aan de rechter zijde kijken omlaag.

De bron van het lijden is karma, dat voortkomt uit de verstorende houdingen begeerte, haat en onwetendheid, die worden aangegeven in de binnenste cirkel. Het varken geeft onwetendheid aan, de slang geeft haat aan en de haan begeerte. In een korrektere versie van de afbeelding zouden de haan en de slang uit de bek van het varken komen en zouden zij de staart van het varken in hun bek hebben. Dit geeft aan dat begeerte en haat geworteld zijn in onwetendheid, en dat zij op hun beurt zich in de staart van het varken vastbijten laat zien dat zij elkaar stimuleren en assisteren.

Op deze wijze laat de afbeelding zien dat de drie verstorende emoties of verstorende houdingen (begeerte, haat en onwetendheid) de oorzaak zijn van heilzame en van schadelijke aktiviteiten en dat deze gestalte geven aan de verschillende niveaus van lijden in het cyclische bestaan. Wat is nu de volgorde van oorzaak en gevolg voor het ontstaan van zulk lijden? Dit wordt aangegeven in de buitenste ring, die de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan voorstelt. Het woeste wezen aan de buitenrand stelt geen schepper-godheid voor, hij symboliseert de vergankelijkheid. Hij zou eigenlijk niet al die versierselen moeten hebben. Toen ik eens een rolschildering (thangka) van het wiel bestelde heb ik dit wezen als skelet laten afbeelden, omdat hij de vergankelijkheid voorstelt. De maan geeft de bevrijding aan. De Boeddha wijst naar de maan en geeft daarmee aan dat men de paden die naar bevrijding leiden moet ontwikkelen.

De geschiedenis van deze afbeelding begon toen de koning van een ver land aan de koning van Magadha een juweel ten geschenke gaf. De koning van Magadha, die vond dat hij niets van gelijke waarde had om terug te geven, vroeg de Boeddha wat hij zou moeten geven. Boeddha zei hem dat hij een afbeelding als deze van de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan moest geven, met de vijf vlakken (die van de goden en halfgoden worden vaak samengetrokken, de vertaler) die het lijden symboliseren. Het wordt gezegd dat de koning toen hij deze afbeelding ontving en haar bestudeerde, er realisaties door kreeg.

## DE TWAALF SCHAKELS VAN AFHANKELIJK ONTSTAAN

De twaalf schakels worden gesymboliseerd door de twaalf tekeningen in de buitenste ring. De eerste, bovenaan, laat een man met een stok zien, die blind is. Dit stelt ***onwetendheid*** voor. Het is een onwetendheid die een verduistering is van de feitelijke wijze waarop de verschijnselen bestaan. Er zijn onder de boeddhistische filosofische scholen vier voornaamste scholen, en daarin zijn veel verschillende afdelingen, dus er zijn vele interpretaties van onwetendheid. In het algemeen is er inderdaad een factor die louter het niet-weten hoe de dingen feitelijk bestaan is, een factor van louter verduistering. Het wordt hier beschreven als een foutief bewustzijn dat het tegenovergestelde waarneemt van de feitelijke manier van bestaan van de dingen. In de soetra's worden negentien verschillende soorten onwetendheid beschreven, namelijk de diverse verschillende zienswijzen die betrekking hebben op een begin of op een van de eind-extremen. Hoe dan ook, er zijn twee soorten verstorende emoties die we kwijt willen raken, aangeboren en kunstmatige.

Kunstmatige verstorende houdingen hebben filosofische ideeën, systemen van stellingen of leringen als achtergrond. De geest benoemt ze op nieuwe wijze of verzint ze door gedachtenvorming. Niet alle levende wezens hebben deze kunstmatige verstorende houdingen en ze kunnen ook niet aan de basis van de ondergang van wezens staan. Zoals Nagarjuna zegt in zijn ***Zeventig Stan-***

***zas over de Leegte:*** "Het bewustzijn dat de dingen die afhankelijk van oorzaken en omstandigheden zijn veroorzaakt waarneemt als zouden zij uiteindelijk werkelijk bestaan, werd door de Leraar Boeddha onwetendheid genoemd; de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan komen hieruit voort". Het is een bewustzijn dat de verschijnselen verkeerd begrijpt of verkeerd denkt, als zouden die volledig onafhankelijk, op eigen kracht verschijnen. Met betrekking tot de verschillende soorten objecten van dit bewustzijn is er een gedachtenvorming van inherent bestaan van verschijnselen en van personen, die respektievelijk een gedachtenvorming van een zelf van verschijnselen en een gedachtenvorming van een zelf van personen worden genoemd. Er zijn twee soorten gedachtenvorming van een zelf van personen: de ene is van een andere persoon kennis te nemen en die persoon te beschouwen als inherent bestaand, en de tweede soort is kennis te nemen van je eigen persoon, "ik", en je eigen zelf te beschouwen als inherent bestaand. De laatste wordt de foutieve zienswijze van de vergankelijke aggregaten genoemd.

Nagarjuna's punt was dat de gedachtenvorming van je eigen zelf als inherent bestaand, ontstaat afhankelijk van de gedachtenvorming dat de verschijnselen die de basis van benoeming zijn van je eigen persoon, geest, lichaam enzovoorts, inherent bestaan. Alle twee zijn gedachtenvormingen van inherent bestaan. De gedachtenvorming van verschijnselen, geest, lichaam en dergelijke als inherent bestaand, is een oorzaak van de gedachtenvorming dat de persoon die afhankelijk hiervan benoemd wordt, inherent bestaat.

Een ander soort gedachtenvorming van een zelf van personen is de gedachtenvorming dat de persoon onafhankelijk of zelfstandig bestaat.

Als we onze eigen begeerte en haat beschouwen, zien we dat zij worden voortgebracht met een gedachtenvorming van onszelf, met "ik" als hun basis. Als gevolg van de gedachtenvorming van onszelf als zo solide, ontwikkelen we een gevoel van onze eigen groep en de groep van de ander en kiezen we partij, waarna begeerte en haat opkomen. Dit is de manier waarop het gebeurt, nietwaar?

Er is uiteraard een relatief ik, dat conventioneel als waar aangenomen wordt, een zelf, een persoon die aktiviteiten verricht, die karma verzamelt, die de gevolgen ervaart, er is zeer zeker zo'n "ik". Echter, wanneer het gevoel van "ik" zo sterk is, dat het moeilijkheden maakt, dan heeft zich een gevoel van een zichzelf creërend "ik" gevormd, dat een overdrijving is van wat feitelijk bestaat. Een bewustzijn dat zo'n soort zelfgecreëerd "ik" denkt, is ontstaan. Wanneer dit "ik" aan de geest verschijnt, verschijnt het niet als slechts benoemd afhankelijk van de aggregaten lichaam en geest, nietwaar? Verschijnt het niet bijna als zou het een onafhankelijke entiteit zijn?

Als het zou bestaan op de manier waarop het verschijnt, dan zou het wanneer het met de logica van de Middenweg (Madhyamika) onderzocht wordt, steeds helderder worden. Het is echter een feit dat dit "ik", wanneer je het onderzoekt met gebruik van de logica van de Middenweg, niet gevonden kan worden. Maar toch verschijnt het aan onze geest als zou het iets konkreets zijn dat we konden aanwijzen, als iets dat heel duidelijk afgebakend is. Het konflikt tussen het feit dat het als iets heel konkreets verschijnt, maar indien geanalyseerd niet gevonden kan worden, geeft zo een konflikt aan tussen de manier waarop het verschijnt en de manier waarop het feitelijk bestaat. Dit lijkt op het onderscheid dat natuurkundigen maken tussen wat verschijnt en wat werkelijk bestaat.

Zelfs in onze eigen ervaring kunnen we verschillende niveaus van verlangen identificeren. Als je bijvoorbeeld een winkel binnengaat, een artikel ziet en er naar verlangt, is dat één soort verlangen. Nadat je het gekocht hebt en voelt "het is van mij", "het is ***mijn*** wat dan ook", zijn er andere niveaus van verschijning en begrip. Op het eerste niveau, voordat je verlangen heb ontwikkeld, is er louter de verschijning, alleen maar de herkenning van het object. Op het tweede niveau, wanneer je voelt "oh, dit is werkelijk goed", is er een ander begrip van het object. Dan, nadat je het gekocht hebt en het je eigendom hebt gemaakt, is er een derde niveau van begrip van het object.

Op het eerste niveau, wanneer het object louter verschijnt, verschijnt het als zou het vanuit zichzelf bestaan, als zou het inherent bestaan. De geest is echter niet sterk betrokken bij dit begrip van het object als zou het vanuit zichzelf bestaan, of inherent bestaan. Maar op het tweede niveau heb je door de onwetendheid die het object "bedenkt" en waarneemt als zou het vanuit zichzelf bestaan (dit is het niveau waarop je verlangen naar het object ontstaat), wel een denkbeeld van inherent bestaan van het object en houd je eraan vast dat het vanuit zichzelf bestaat. Er is een subtiel niveau van verlangen dat tegelijk kan bestaan met dit bewustzijn dat denkt dat het object inherent bestaat. Maar wanneer het verlangen sterker wordt, fungeert het denkbeeld van inherent bestaan louter als de oorzaak er van, en bestaat het niet samen met of tegelijk met het verlangen.

Het is belangrijk in termen van onze eigen ervaring te herkennen dat op het eerste niveau het object verschijnt als zou het inherent bestaan. Op het tweede niveau is er een bewustzijn dat het eens is met die verschijning, dat verlangen doet ontstaan. Dan op het derde niveau, wanneer je het object tot je eigendom gemaakt hebt, wordt het denkbeeld van bezit erbij betrokken en is het alsof twee heel krachtige stromen van verlangen samen zijn gekomen. De ene is een vasthouden aan het object als zijnde inherent aangenaam en de andere is een krachtig denkbeeld dat het je eigendom is. Wanneer deze twee samen komen, is je verlangen buitengewoon sterk. Als je erover nadenkt, gebeurt het dan zo?

Hetzelfde geldt voor haat: er is een eerste niveau dat relatief gezien waar is, bijvoorbeeld alleen maar een of ander object zien en het als slecht identificeren. Maar wanneer het zo sterk wordt dat je denkt, "oh, dit is ***echt*** slecht", veroorzaakt het haat en dat is het tweede niveau. Op het derde niveau, als het jezelf schade berokkent, kan buitengewoon sterke haat ontstaan. Er zijn deze niveaus van haat. Aldus fungeert de onwetendheid die de gedachtenvorming van inherent bestaan is als een assistent voor zowel verlangen als haat. Dus degene die al deze moeilijkheden veroorzaakt, is dit

varken. De verduisterende onwetendheid fungeert als de wortel van alle andere verstorende emoties. Het onwetende bewustzijn is verduisterd met betrekking tot de manier waarop verschijnselen bestaan. Om dit te symboliseren is de persoon op de afbeelding blind. Onwetendheid heeft geen betrouwbaar weten als basis, het is zwak.

De tweede schakel wordt ***samenstellende aktiviteit*** genoemd, omdat aktiviteiten tot doel hebben samen te stellen of samen te brengen, zij brengen plezier en pijn voort. Dit wordt gesymboliseerd door een pottenbakker.

Welnu, iemand die klei potten maakt, is iemand die klei neemt en er vorm aan geeft in een nieuw object. In dit voorbeeld draait de pottenbakker het wiel één keer rond en het zal rond blijven draaien zolang het nodig is, zonder verdere inspanning. Evenzo zal wanneer een levend wezen een aktiviteit heeft verricht die aktiviteit een latente kracht of een neiging in de geest achterlaten, of zoals in het Prasangika Madhyamika systeem gezegd wordt, het veroorzaakt een staat van overgeleverd zijn. Het heeft in ieder geval het potentieel zonder belemmering verder te gaan om uiteindelijk zijn gevolg te veroorzaken. Ondertussen hoeft er voor het voortbestaan van het potentieel geen verdere omstandigheid bij te komen. Als het geen omstandigheid tegenkomt die het doet rijpen, blijft het een potentieel, een latente kracht.

Als we kijken naar de gevolgen van de diverse soorten aktiviteiten, zoals wedergeboorte in de sfeer van verlangen, in de sfeer van vorm en in de vormloze sfeer, zijn er heilzame en schadelijke aktiviteiten, en onder de heilzame aktiviteiten onderscheiden we verdienstelijke en "onbeweeglijke" aktiviteiten. In termen van de "deur" of de uitvoering van de aktiviteit, zijn er aktiviteiten van lichaam, spraak en geest. In termen van de feitelijke entiteit van de aktiviteiten zelf zijn er aktiviteiten met een voornemen en voornemens. Met betrekking tot het zeker of niet zeker moeten ervaren van het gevolg van een aktiviteit zijn er definitieve en niet-definitieve aktiviteiten.

Onder de definitieve aktiviteiten zijn er aktiviteiten waarvan het gevolg zeker in dit leven zal worden ervaren, en die waarvan het gevolg zeker in een ander leven zal worden ervaren.

Dan zijn er aktiviteiten die bijvoorbeeld zullen leiden tot een leven als mens, die je in de algemene konditie van een leven in een menselijk lichaam werpen, en er zijn andere soorten aktiviteiten die het plaatje invullen en afrondende aktiviteiten worden genoemd. Zij zorgen ervoor dat het lichaam mooi of lelijk is, enzovoorts. Neem het voorbeeld van een mens die vele ziekten ondergaat: het werpende karma was een heilzame aktiviteit, omdat de persoon als mens geboren werd. Maar de afrondende aktiviteiten, die al de ziekten veroorzaken, waren schadelijke aktiviteiten. Er zijn ook gevallen waar de werpende aktiviteit, het werpende karma schadelijk was en de afrondende aktiviteiten heilzaam. In sommige gevallen zijn zowel de werpende als afrondende oorzaken heilzaam, en er zijn gevallen waarin beide schadelijk zijn.

Er is ook een indeling in aktiviteiten die verricht en verzameld zijn overeenkomstig het voornemen; die niet verricht maar wel verzameld zijn overeenkomstig het voornemen, en die noch verricht noch verzameld zijn overeenkomstig het voornemen.

Er zijn aktiviteiten waarbij de gedachte heilzaam is, terwijl de uitvoering ervan schadelijk is; die waarbij de gedachte schadelijk is, maar de uitvoering ervan heilzaam lijkt te zijn; die waarbij zowel de gedachte als de uitvoering ervan schadelijk zijn, en die waarbij de gedachte en de uitvoering ervan heilzaam zijn. Dan zijn er aktiviteiten of karma's, waarvan de gevolgen door een aantal wezens samen ervaren worden en andere aktiviteiten, waarvan de gevolgen door slechts een individu ervaren worden.

Als men vraagt, hoe wordt een aktiviteit verzameld? Als er sprake is van een goede motivatie en enige aardige woorden, volgt de een of andere vriendelijke fysieke aktiviteit, die goed karma verzamelt. Het direkte gevolg van zo'n aktiviteit is dat het een vredige sfeer creëert. Terwijl woede, grove taal en andere negatieve aktiviteiten zoals deze onmiddellijk een onaangename sfeer creëren.

Eerst is er onwetendheid, die de volgende schakel, aktiviteit veroorzaakt. Het volgende moment zal de aktiviteit zelf ophouden en is er de opeenvolging van bewustzijn. De aktiviteit laat een latente kracht of indruk in het bewustzijn achter, en het bewustzijn dat doorgaat en die indruk "draagt" tot het karma rijpt, is de derde schakel, ***bewustzijn.*** Dus een aktiviteit die op dit moment verricht wordt, veroorzaakt onmiddellijke gevolgen en intussen blijft er een indruk van voortbestaan als een latente kracht die op den duur een gelukkige, aangename ervaring of een onaangename, pijnlijke ervaring voortbrengt. Dit is de wijze waarop aktiviteiten veroorzaakt worden en de manier waarop aktiviteiten gevolgen voortbrengen.

De afbeelding die de derde schakel, bewustzijn, symboliseert toont een aap. In het boeddhisme bestaan verschillende verklaringen over het aantal soorten bewustzijn. Er is een school die uitgaat van slechts één bewustzijn, andere gaan uit van zes soorten, een andere school gaat uit van acht en weer een andere van negen soorten bewustzijn. De meeste boeddhistische scholen gaan uit van zes soorten bewustzijn. Het lijkt alsof de aap in de afbeelding van het huis springt. Dit houdt verband met de bewering van de school die van slechts één bewustzijn uitgaat. Dit ene bewustzijn lijkt het oogbewustzijn wanneer het bij het oog verschijnt en is oorbewustzijn wanneer het via het oor waarneemt, enzovoorts, maar het is eigenlijk slechts één bewustzijn. Hoe dan ook, een aap is een zeer slim en aktief dier.

Het probleem is nu, dat er tussen de aktiviteit en het tot rijping komen van de aktiviteit flink wat tijd verstrijkt. Toch verklaren alle boeddhistische scholen dat karma's niet verloren gaan. Dus moet er iets tussen oorzaak en gevolg zijn, dat deze twee verbindt. Er worden veel verschillende verklaringen gegeven omtrent datgene wat de oorzaak met het gevolg verbindt. Er is hoe dan ook een persoon, die vanaf het moment dat een aktiviteit verricht wordt tot en met het moment dat die aktiviteit een gevolg heeft,

bestaat. In de Prasangika Madhyamika School is die afhankelijk benoemde persoon de basis waarop de neiging of latente kracht door die aktiviteit wordt ingeprent. Zolang een filosofische school geen basis voor het inprenten van indrukken kan geven, zoals de afhankelijk benoemde persoon in de Prasangika Madhyamika School, moeten zij een onafhankelijk bestaande basis voor het inprenten van de indrukken vinden. De "Louter Geest School" geeft een ***alayavijnana,*** of "mentale basis van alles", als de basis voor het inprenten van de indrukken. In de Prasangika Madhyamika School is de eeuwig voortbestaande of voortdurende basis voor het inprenten van deze indrukken het relatieve zelf, het "loutere ik", de relatieve persoon. Een tijdelijke basis voor het inprenten van de indrukken is het bewustzijn.

Dus er is een aktiviteit. De aktiviteit is verricht en meteen na die aktiviteit is er een staat van overgeleverd zijn of beëindiging van die aktiviteit en er is bewustzijn, waarop juist op dat moment de indruk van die aktiviteit werd ingeprent. Vanaf dat moment tot net voor het moment van bevruchting van het nieuwe leven wordt dit bewustzijn het oorzakelijke bewustzijn genoemd. Het geworpen gevolg, veroorzaakt door een karma dat in een enkele ronde werd verzameld door samenstellende factoren, die werden beïnvloed door onwetendheid, is geboorte. Het bewustzijn op het exacte moment van verbinding met het volgende leven wordt het resulterende bewustzijn genoemd. Het duurt vanaf dat moment tot het moment van de volgende schakel, naam en vorm, hetgeen een uitermate korte tijd is.

De vierde schakel is ***naam en vorm.*** Naam staat hier voor de vier mentale aggregaten: gevoel, onderscheiding, samenstellende factoren en bewustzijn, en het lichaam is het aggregaat van vorm. Dit wordt hier afgebeeld door mensen die in een boot varen. In andere afbeeldingen wordt het afgebeeld door balken die tegen elkaar leunen, zoals in een soetra. Dit houdt verband met de "Louter Geest School", waarin men uitgaat van een mentaal bewustzijn, een ***alayavijnana,*** of "mentale basis van alles" en vorm – drie balken die elkaar als een drievoet ondersteunen. De boot symboliseert vorm en de mensen in de boot symboliseren de mentale aggregaten.

Hoe lang duurt naam en vorm in termen van de twaalf schakels? Het duurt zolang de foetus of het embryo nog niet begonnen is de vijf of zes zintuiglijke organen te ontwikkelen, via de "geleiachtige staat" en "kleine verdikkingen hebbend", enzovoorts, die de stadia van ontwikkeling van het embryo aangeven. De vijfde schakel is de ***zes bronnen,*** afgebeeld door een leeg huis, omdat het de innerlijke bronnen van het bewustzijn zijn. Het oog-, oor-, neus-, tong- en lichaamszintuig funktioneren nog niet – de organen ontwikkelen zich gedurende deze tijd. De tijd totdat er kontakt is tussen object, zintuiglijk vermogen en bewustzijn wordt "de zes bronnen" genoemd.

Hierna komt ***kontakt,*** de zesde schakel van afhankelijk ontstaan. Kontakt is het punt waarop objecten, zintuiglijke vermogens en bewustzijn samenkomen. Wanneer een object, een zintuiglijk vermogen en een vorig moment van bewustzijn – dat kan fungeren als een direkt voorafgaande konditie – samenkomen, ontstaat bewustzijn. Kontakt is de factor die een object onderscheidt als aangenaam, pijnlijk of neutraal.

Bewustzijn wordt veroorzaakt door drie kondities. De eerste wordt de "konditie van het waargenomen object" genoemd en het is er de oorzaak van dat het bewustzijn in het aspect van dat object wordt opgewekt. De tweede is de "dominante konditie", die ervoor zorgt dat een specifiek bewustzijn alleen een specifiek soort object gewaarwordt.

Het feit dat bewustzijn wordt voortgebracht als een ervaringsentiteit is te danken aan een direkt voorafgaand bewustzijn, de derde konditie, die de "direkt voorafgaande konditie" wordt genoemd. Omdat er een ontmoeting met een object is en het onderscheiden wordt, is het symbool dat in de afbeelding gebruikt wordt een kus. Kontakt betekent samenkomen. Kontakt wordt gezien als de periode waarin object, zintuiglijk vermogen en bewustzijn samenkomen en er een onderscheiding van het object is als aangenaam, pijnlijk of neutraal, maar voorafgaand aan het ontstaan van gevoel.

De zevende schakel van afhankelijk ontstaan, ***gevoel,*** wordt gezien als de factor die geluk, pijn of een neutraal gevoel ervaart. De grenzen van deze zevende schakel worden in één school gezien als zich uitstrekkend van de ervaring van geluk, pijn of een neutraal gevoel tot en met de ervaring van het genot van geslachtsgemeenschap. In de afbeelding die gevoel voorstelt zien we iemand met een oog dat doorboord is door een pijl, omdat in een oog zelfs een heel licht onbehaaglijk gevoel al snel ondraaglijk voelt. Om het even wat voor soort gevoel we in onze geest ervaren, behaaglijk of pijnlijk, het is erg effektief: we reageren erg nadrukkelijk met een sterk verlangen of een krachtige afwijzing, we kunnen niet stilzitten, het drijft ons voort.

De volgende schakel is ***verlangen.*** Zowel de achtste als de negende schakel, verlangen en grijpen, zijn soorten begeerte. Het verschil tussen deze twee is dat verlangen een zwakkere fase van begeerte is en grijpen een sterkere fase. Er zijn verschillende indelingen van verlangen. Begeerte bijvoorbeeld is een verlangen dat verbonden is met de sfeer van verlangen. Er is ook begeerte voor het bestaan, begeerte die verbonden is met de hogere sferen van vorm en het vormloze. In één interpretatie is begerend verlangen begeerte voor behaaglijke gevoelens en een tweede soort begeerte is destruktieve begeerte, de wens gescheiden te zijn van pijnlijke gevoelens. Dan is er nog verlangen naar het wereldse of cyclische bestaan, dat wordt uitgelegd als verlangen naar de mentale en fysieke aggregaten die zijn verkregen door een onzuiver proces van oorzaak en gevolg. De afbeelding die het verlangen voorstelt, toont een man die bier drinkt. Dat is gemakkelijk te begrijpen nietwaar? Om het even hoeveel bier je drinkt, het schenkt geen bevrediging, hoewel het je dik maakt en je het blijft drinken. Verlangen is iets dat begeerte versterkt, zonder echte bevrediging te schenken. De grenzen zijn vanaf het moment van de vierde schakel, naam en vorm, tot de negende schakel, grijpen.

Grijpen is afgebeeld als een aap die fruit neemt. Het is het nemen van een object dat men begeert. Er zijn vier ver-

schillende soorten ***grijpen.*** De eerste is het grijpen naar begeerten, de tweede is grijpen naar zienswijzen van het zelf. De derde is het grijpen naar foutieve systemen van ethiek en gedrag en de vierde is het grijpen naar de overige soorten verkeerde zienswijzen. Deze vormen van grijpen kunnen beschreven worden in termen van gewone huishouders en in termen van hen die het leven van een huishouder achter zich hebben gelaten en celibatair leven, maar een verkeerde zienswijze hebben. Bijvoorbeeld, als een persoon die tijdelijk vrij is van begeerte voor de sfeer van verlangen en de juiste zienswijze heeft, probeert in een hogere sfeer te worden wedergeboren, in de sfeer van vorm of in de vormloze sfeer, is daarvoor wat grijpen nodig. Omdat dit soort grijpen dat hierin niet is opgenomen bestaat, kan men zien dat de vier soorten grijpen niet alle mogelijkheden omvatten. Deze vier worden gegeven om verkeerde ideeën te overwinnen, niet om elk ander alternatief uit te sluiten.

Afhankelijk van naam en vorm, de bronnen, kontakt en gevoel, wekt men verlangen op – het verlangen om bij een aangenaam object te blijven of het verlangen om van een pijnlijk object te worden gescheiden. Wanneer dit soort verlangen steeds weer opnieuw krachtig wordt veroorzaakt, ontstaat grijpen naar het begeerde oject en door dit verlangen en grijpen wordt een karmische latente kracht geaktiveerd, die door een aktiviteit in het bewustzijn was ingeprent. De afbeelding die dit weergeeft toont een zwangere vrouw. Net zoals op dit punt het karma dat het volgende leven zal veroorzaken volledig latent aanwezig is, maar zich nog niet manifesteert, zo heeft de zwangere vrouw een ongeboren kind in haar baarmoeder. Potentieel tot worden is een staat van karma, waarbij een indruk die in de geest geplaatst is als volledig geaktiveerde latente kracht aanwezig is.

Deze tiende schakel, ***potentieel tot worden,*** duurt vanaf het moment dat het karma volledig geaktiveerd aanwezig is tot aan het begin van het nieuwe leven. Binnen deze schakel is een indeling in tijd. Een niveau zou "richtinggevend" genoemd kunnen worden, omdat het op het nieuwe leven gericht is, en het andere is het "niveau van binnengegaan zijn", of het proces van werkelijk binnengegaan zijn. Dit verwijst naar het geaktiveerde karma in de tussenstaat tussen twee levens.

De elfde schakel is het afhankelijke ontstaan van ***geboorte.*** De afbeelding toont hier een vrouw die daadwerkelijk een kind baart. De betekenis is waarschijnlijk dat de vrouw in een staat van verandering verkeert.

De twaalfde schakel is het afhankelijke ontstaan van ***ouderdom en dood.*** Er zijn twee soorten ouderdom. De ene is het voortdurende verval dat direkt na het moment van de bevruchting begint en vanaf dat ogenblik elk moment voor de rest van het leven voortduurt. De andere soort ouderdom is volledige aftakeling, waar we normaal aan denken als we het hebben over ouderdom, oud worden. Vervolgens is er de dood. Tussen deze twee in zijn er kreten van verdriet, alle soorten lijden, krijgen wat je niet wilt en niet krijgen wat je wel wilt.

Ons leven begint met lijden als we geboren worden. Het eindigt met de dood, een ander soort lijden. Daartussenin ervaren we ziekte, ouderdom en allerlei onfortuinlijke dingen. Dat is wat in het Sanskriet ***dukkha*** wordt genoemd, het lijden, de eerste edele waarheid. Het is wat we niet willen, het probleem dat we uit willen schakelen. Het is belangrijk te onderzoeken of er een methode bestaat waarmee het lijden overwonnen kan worden, dus is het erg belangrijk de oorzaak ervan te onderzoeken. Er wordt uitgelegd dat de oorzaak van het soort lijden wat wij ondergaan onwetendheid is.

Zolang er in onze geest onwetendheid is, de kiem van het lijden, kunnen we iedere minuut een bepaalde soort aktiviteit of oorzaak voor nog een wedergeboorte teweegbrengen. In één bewustzijn zijn een oneindig aantal indrukken ingeprent door aktiviteiten die gemotiveerd zijn door onwetendheid.

## EEN UITLEG VAN DE TWAALF SCHAKELS IN TERMEN VAN MEER DAN ÉÉN RONDE.

We hebben de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan uitgelegd in termen van één ronde, beginnend bij onwetendheid, met de overige elf schakels die daaruit voortkomen. Maar we moeten erop wijzen dat, terwijl deze ronde van afhankelijk ontstaan werkzaam is, er nog een andere ronde van afhankelijk ontstaan opereert. Als je onwetendheid, aktiviteit en bewustzijn hebt, moet er tussen bewustzijn en naam en vorm immers verlangen, grijpen en potentieel tot worden zijn, wil de latente kracht in het bewustzijn geaktiveerd worden, zodat die

het leven kan veroorzaken dat aangeduid wordt door naam en vorm. Het niveau van volledig geaktiveerd karma leidt tot geboorte en tegelijkertijd zal er een andere set van naam en vorm, de bronnen en kontakt werkzaam zijn.

Als verlangen, grijpen en potentieel tot worden tussen bewustzijn en naam en vorm moeten komen is er nog een ronde bij betrokken, zelfs bij hun ontstaan. Omdat de eerste schakel onwetendheid is en de laatste schakel ouderdom en dood, kan het lijken alsof er een begin en een einde zou zijn, maar wanneer je je realiseert dat om deze ene ronde van de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan voort te brengen er tegelijkertijd andere ronden werkzaam zijn, besef je ook dat er geen duidelijk begin of einde is. De wortel van dit alles is onwetendheid en zo lang je onwetend bent, is er niets dat je kunt doen om dit proces te stoppen.

Wat betreft de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan van een leven in een onfortuinlijke wedergeboorte, is er de fundamentele onwetendheid die verduistering is met betrekking tot de manier waarop de verschijnselen bestaan, en er is ook onwetendheid, die verduistering is met betrekking tot het verband tussen aktiviteiten en hun gevolgen. Hierdoor wordt een schadelijke aktiviteit veroorzaakt die een latente kracht in het bewustzijn opslaat, die als werpende oorzaak fungeert. De werpende oorzaak wordt door verlangen, grijpen en potentieel tot worden geaktiveerd, waardoor de gevolgen van lijden in een onfortuinlijke wedergeboorte worden veroorzaakt.

Wat betreft het afhankelijk ontstaan van een leven met een hoge status binnen het cyclische bestaan, is de fundamentele onwetendheid hetzelfde, het is verduistering met betrekking tot de manier waarop verschijnselen bestaan, maar door een heilzame aktiviteit is een heilzame latente kracht in het bewustzijn opgeslagen. Deze werpende oorzaak wordt gevoed door verlangen, grijpen en potentieel tot worden, zodat als gevolg een leven met een hoge status wordt veroorzaakt. Wanneer men over deze wijze van ronddwalen in het cyclische bestaan door middel van deze twaalf schakels van afhankelijk ontstaan nadenkt in relatie tot anderen, neemt ons mededogen voor hen toe. Er bestaan verstrekkende methoden om op deze twaalf schakels te mediteren met betrekking tot onszelf, waardoor de wens om het cyclische bestaan te verlaten ontwikkeld wordt, en met betrekking tot anderen, waardoor een groeiend mededogen ontwikkeld wordt.

Dit is de manier waarop in termen van de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan de ontwikkeling van een leven in het cyclische bestaan plaatsvindt.

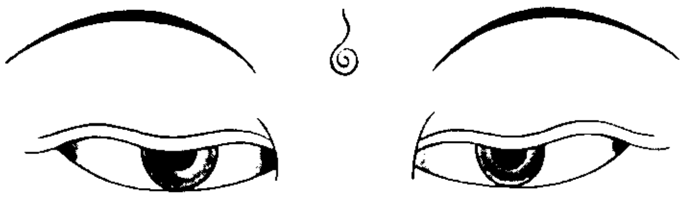
## ANDERE ASPECTEN VAN AFHANKELIJK ONTSTAAN

Er bestaat een andere soort afhankelijk ontstaan, namelijk afhankelijk ontstaan van labelen of benoemen van samenstellende delen. Ieder fysiek object heeft richtinggevende delen. Verschijnselen zoals het bewustzijn hebben momenten van bewustzijn. Als er zoiets zou bestaan als een deelloos deeltje, zou men geen zijden kunnen onderscheiden zoals links en rechts, deze kant en die kant. Als je geen zijde in iets kunt onderscheiden, dan kun je – hoeveel van deze dingen je ook samenvoegt – niets groters krijgen dan hetgeen je oorspronkelijk had. Met het blote oog waarneembare objecten worden echter veroorzaakt door het samenkomen van zeer kleine deeltjes. Dus met betrekking tot het onderzoek van fysieke objecten moet het deeltje, ongeacht hoe klein het is, richtinggevende delen hebben, en op grond van deze logica wordt vastgesteld dat er geen fysieke objecten zijn die geen onderdelen hebben. Wat betreft een continuüm geldt dat indien de onderdelen zelf geen voorafgaande en volgende delen hebben, het onmogelijk is dat ze samenkomen om een continuüm te vormen. Wat betreft de onveranderlijke verschijnselen zoals de niet-veroorzaakte ruimte, zijn er onderdelen of factoren zoals de oostelijke of westelijke richting, of het onderdeel dat geassocieerd wordt met een of ander object. Dus heeft ieder object onderdelen, of het nu permanent of vergankelijk, veranderlijk of niet-veranderlijk is.

Wanneer het geheel en de delen van welk specifiek object dan ook aan onze geest verschijnen, lijkt het dan niet alsof het geheel en de delen gescheiden entiteiten zijn? Zij verschijnen op deze manier aan het conceptuele denken, maar wanneer je het onderzoekt wordt duidelijk dat het geheel en de delen geen gescheiden entiteiten zijn. Wanneer zij aan onze geest verschijnen lijkt het alsof het geheel een entiteit is die losstaat van de delen. Indien dit zo zou zijn, zou je ze door analyse moeten kunnen vinden, maar wanneer je analyseert kun je geen gescheiden geheel en delen vinden. Dus is er een verschil tussen de wijze waarop het geheel en de delen als gescheiden entiteiten verschijnen en de wijze waarop zij feitelijk bestaan. Dit betekent echter niet dat er geen objecten zijn, of geen gehelen, want als er geen geheel zou zijn, zou je nergens van kunnen zeggen dat het een deel is. Er zijn gehelen, maar de manier waarop ze bestaan moet gezien worden in samenhang met hun delen en er is geen andere manier waarop ze zouden kunnen bestaan. Omdat dit zo is, geldt dit niet alleen voor veranderlijke of vergankelijke verschijnselen, maar ook voor niet veranderlijke, permanente verschijnselen.

Er is een nog diepzinnigere betekenis van afhankelijk ontstaan. Wanneer je het benoemde object zoekt, vind je niets in de basis van benoeming en niets los van de basis van benoeming van het object, dat verschillend is van dat object. Neem het zelf, het ***ik***. Er is het ***ik*** dat de controleur, de gebruiker van geest en lichaam is. Dit ***ik*** is zoiets als een eigenaar en de geest en het lichaam zijn zoiets als bezittingen. Je kunt zeggen, "Dit is mijn lichaam, er is vandaag iets mis met mijn lichaam, daarom ben ik moe", of, "Mijn lichaam is fit vandaag dus ben ik erg fris". Niemand zegt een deel van mijn lichaam is ***ik***. Maar toch kun je indien je pijn hebt in een deel van je lichaam zeggen, "Ik heb pijn", of "Ik voel mij niet goed". Evenzo zeg je "***mijn*** geest" of "***mijn*** bewustzijn". Soms vecht je bijna met je eigen bewustzijn, je eigen herinnering. Is dat niet zo? Je kunt zeggen, "Ik wil de scherpte van mijn geest verbeteren, ik wil mijn geest trainen". Je verschijnt als de leraar of de trainer van je geest en je geest verschijnt als de weerspannige student, die getraind gaat worden. Je traint je geest om die te verbeteren.

Dus zowel lichaam als geest zijn bezittingen en het ***ik*** is de bezitter. Maar naast geest en lichaam is er geen gescheiden onafhankelijke entiteit ***ik***. Alles wijst erop dat er een ***ik*** bestaat, maar als je het onderzoekt, kan het niet gevonden worden. Als er een onafhankelijk ***ik*** is als een gescheiden entiteit – bijvoorbeeld het ***ik*** van de Dalai Lama – dan moet



het zich hier binnen deze grens bevinden, je kunt het nergens anders vinden. Als je nu onderzoekt wat de werkelijke Dalai Lama is, de werkelijke Tenzin Gyatso, vind je geen enkele substantie naast dit lichaam en deze geest. En toch is de Dalai Lama een feit, een man, een monnik, een Tibetaan, die kan spreken, die kan drinken, die kan slapen, die zich kan amuseren. Dat is op zich genoeg om te bewijzen dat er iets bestaat. Maar toch kan het niet gevonden worden. In de basis van benoeming van het ***ik*** kan niets gevonden worden dat een illustratie van het ***ik*** is of dat het ***ik*** is. Betekent dit dan dat het ***ik*** niet bestaat? Nee dat betekent het niet, het ***ik*** bestaat wel. Maar omdat het niet in de basis van de benoeming gevonden kan worden, kan men niet anders zeggen dan dat het niet op eigen kracht bestaat, maar slechts door de kracht van andere kondities.

Een van de belangrijkste kondities afhankelijk waarvan het ***ik*** bestaat, is het conceptuele bewustzijn, de gedachtenvorming, die het ***ik*** als waar aanneemt. Daarom wordt gezegd dat het ***ik*** en andere verschijnselen bestaan door de kracht van gedachtenvorming. Afhankelijk ontstaan betekent hier, geponeerd afhankelijk van een basis van benoeming; of afhankelijk van een gedachtenvormend bewustzijn dat het object benoemt; of ontstaan afhankelijk van een basis van benoeming, of afhankelijk van een gedachtenvormend bewustzijn dat het benoemt. In de term afhankelijk ontstaan betekent afhankelijk dus afhankelijk van of steunen op een andere factor. Zodra een object van iets anders afhankelijk is, bestaat het niet op eigen kracht, bestaat het niet onafhankelijk. Niettemin ontstaat het afhankelijk van kondities. Goed en slecht, oorzaak en gevolg, jezelf en anderen, wat het object ook is, het ontstaat afhankelijk. Vanuit het gezichtspunt dat het object afhankelijk ontstaan is, is het leeg van het extreem dat het op eigen kracht zou bestaan. En omdat in deze kontext van afhankelijkheid oorzaak en gevolg korrekt zijn, kan men ze als waar aannemen. Door te begrijpen dat ze niet niet-bestaan, is men vrij van het extreem van niet-bestaan, van nihilisme. Dit is de meest subtiele betekenis van afhankelijk ontstaan.

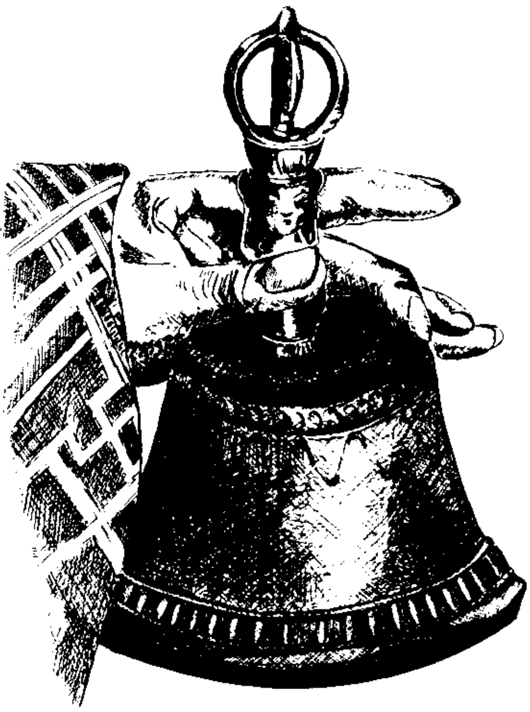
Tegenwoordig verklaren natuurkundigen dat objecten niet alleen maar objectief uit en door zichzelf bestaan, maar dat zij bestaan in de context van de betrokkenheid van een waarnemer. Ik denk dat dit verband tussen materie en bewustzijn het punt is waar oosterse filosofie, vooral boeddhistische filosofie, en westerse wetenschap elkaar kunnen ontmoeten. Ik denk dat het een erg foruinlijke ontmoeting zou zijn. Misschien kunnen we in de volgende eeuw, als we meer in deze trant werken, door een gebundelde inspanning van boeddhistische geleerden en hen die enige ervaring hebben samen met zuivere, onbevooroordeelde wetenschappers zoals natuurkundigen, door samenwerking, onderzoek, studie en een diepgaander onderzoek naar de relaties tussen materie en bewustzijn een aantal prachtige dingen vinden, die waardevol en nuttig kunnen zijn. Zelfs als zij niet als Dharma beoefening beschouwd worden, maar uitsluitend als vergroting van menselijke kennis.

Omdat de boeddhistische filosofie met wetenschap verbonden is, zou de boeddhistische uitleg van het bewustzijn, de manier waarop het funktioneert, verandert en fluctueert, een bijdrage kunnen leveren aan het werk van wetenschappers die de menselijke hersenen en de menselijke geest bestuderen. Als ik neurologen vraag wat de funktie van herinnering is, hoe het funktioneert, zeggen ze dat ze nog steeds geen duidelijke verklaring gevonden hebben. Ook op dat terrein denk ik dat we samen kunnen werken. Sommige mensen in het Westen die in de medische sektor werkzaam zijn tonen interesse in het genezen van bepaalde ziekten door meditatie. Dat werkt ook. Dit zou nog een gemeenschappelijk project kunnen zijn.

In het boeddhisme ligt de nadruk op zelf-creatie, er is geen Schepper, dus strikt genomen is het geen godsdienst. Het ligt dichter bij de wetenschap. Vanuit een zuiver wetenschappelijke zienswijze is het boeddhisme natuurlijk een soort spiritueel systeem. Dus het boeddhisme behoort noch tot geloof en godsdienst, noch tot zuivere wetenschap. Dit biedt een gelegenheid een verbinding of brug te slaan tussen geloof en wetenschap. Ik denk dat we er in de toekomst misschien aan moeten werken om nauwer kontakt te maken tussen degenen die een geloof en ervaring van spirituele waarden volgen en mensen die religie weloverwogen elke waarde ontzeggen (de meeste mensen die het simpelweg nalaten, zijn een andere zaak). Er is een konstant konflikt tussen deze twee. Als we ertoe kunnen bijdragen dat ze dichter bij elkaar komen, kan dat waardevol zijn.

(Wordt vervolgd in het volgende Maitreya Magazine.)

Oorspronkelijk gepubliceerd in Chöyang, The voice of Tibetan religion and culture no. 3.
Vertaald uit het Engels door Edward Teunissen.
Bewerkt door Hans van den Bogaert.



# Brief van een vriendin

Lieve Vrienden,

De afgelopen tijd is het nieuws niet bepaald aangenaam. Behalve de gebruikelijke mini-oorlogen en terroristische aktiviteiten in verschillende delen van de wereld broeit nu het konflikt op grote schaal in het Midden Oosten. Hoe moeten wij als boeddhisten op dergelijk nieuws reageren? Op de eerste plaats moeten we heel zorgvuldig vermijden dat we ons "negatief gaan verheugen". Dit betekent dat we ons goed voelen over ongeacht welke agressie of schadelijke aktiviteit die gedaan wordt door ongeacht welke individu of groep, ook als dit een reaktie is op een andere agressieve aktiviteit. Als je je bijvoorbeeld verheugt over een moord of een bombardement dan is het negatieve karma dat je hiermee creëert gelijk aan de misdaad zelf. Het is daarom goed om helemaal geen partij te kiezen in een konflikt omdat dat tot negatief verheugen kan leiden.

Op de tweede plaats kunnen we nadenken over het lijden dat de betrokkenen in het konflikt ervaren en de oorzaken ervan vaststellen: onwetendheid, hebzucht, haat en de andere schadelijke houdingen. Vervolgens kunnen we dan uit mededogen voor hen bidden en onze verdiensten toewijden aan een snelle beëindiging van de moeilijkheden en het herstel van vrede en harmonie. We kunnen ook bidden dat de betrokkenen een pad zullen gaan volgen waarmee zij zich geestelijk kunnen ontwikkelen en dat zij al hun schadelijke houdingen op zullen geven.

We kunnen ook onze eigen persoonlijke oorlogen waar we bij betrokken zijn eens gaan opruimen. Is het wel redelijk om vrede in de wereld te verwachten of te wensen als we niet zelf bereid zijn om het met onze eigen "vijanden" bij te leggen? Het onderricht van de Boeddha voorziet in overvloed aan methoden om dit te bewerkstelligen.

De eerste stap is het herkennen van onze vijanden. We kunnen net doen alsof we geen vijanden hebben en onszelf zien als een goed boeddhist want "We houden van iedereen!" Maar als we onszelf in alle eerlijkheid de vraag stellen of er iemand is die we proberen te vermijden, of er iemand is waar we niet mee willen praten of zelfs naar willen kijken, dan zal er zeker een persoon bij ons opkomen.

De volgende stap is om na te gaan of dat wat we van die persoon denken eerlijk en realistisch is. De Boeddha zei: "Het is makkelijk om fouten van anderen te zien: maar het is moeilijk om die van jezelf te zien". We hebben de neiging om op anderen een etiket te plakken – deze persoon is "lui" en die persoon is te "egoïstisch" of "slecht gehumeurd", "stom", "hebzuchtig" of "praatgraag" en we geloven dat die persoon werkelijk zo is. We zullen dan telkens wanneer we die persoon zien, over hem horen of aan haar denken, ons negatief voelen omdat we een negatief mentaal beeld over hen hebben.

Maar misschien zijn we te snel in ons oordeel. Misschien kennen we de werkelijke reden niet waarom hij dit deed, waarom zij dat zei. En zelfs als de persoon verkeerd zat dan kunnen we het als een menselijke vergissing zien en hem vergeven, haar opnieuw een kans geven. Het boeddhisme leert ons te vergeven en vergeten in plaats van ons druk te maken over andermans fouten; om mededogend en vriendelijk te zijn in plaats van kritisch en hatelijk.

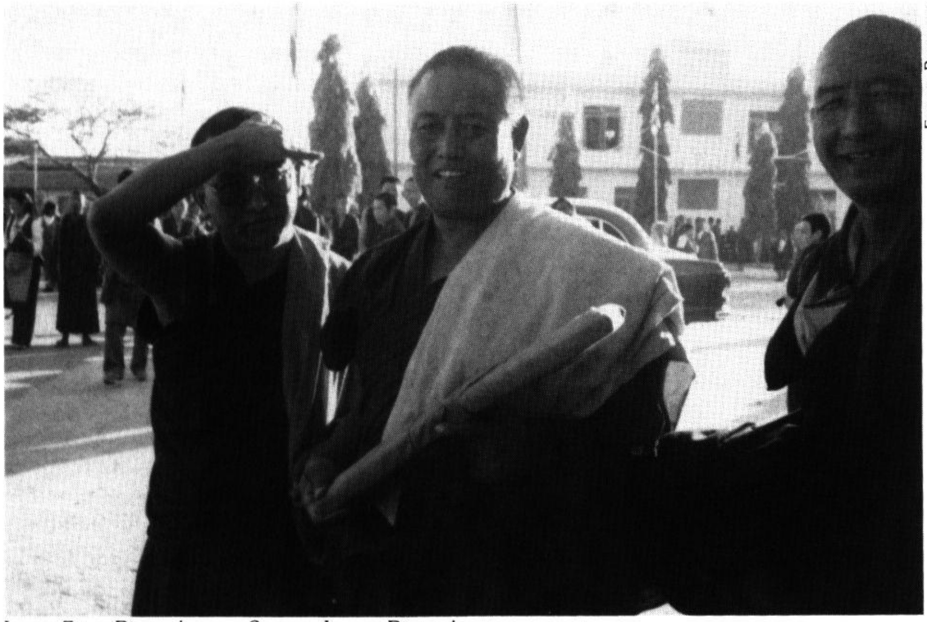
Lama Zopa gaf eens een lezing over de vriendelijkheid van de vijand. Door de vijand kunnen we onze fouten en zwakheden zien en zijn we in de gelegenheid aan geduld en andere deugden te werken. De moeilijkheden die we door hen ondervinden stellen ons in staat ons negatieve karma te zuiveren, mits we kunnen vermijden om meer negatief karma te creëren! Rinpochee raadde ons aan om offergaven aan onze vijanden aan te bieden net zoals we dat aan de Drie Juwelen doen. Want is het niet zo dat onze vijanden evenals de Drie Juwelen ons helpen op het spirituele pad naar werkelijk geluk en vrede van geest!

Mag er overal in het universum vrede heersen.

Met vriendelijke groeten,
Sangye Khadro (Kathleen Mc. Donald)
Auteur van: Leren Mediteren

Vertaling: Margot Kool-Stumpel

# Healing, sterven, de tussenstaat en vergankelijkheid



Lama Zopa Rinpochee en Sangra Jampa Rinpochee

**Een lezing door de eerwaarde Sangra Jampa Rinpochee gehouden in het voorjaar 1990 op verzoek van de centre director van "DE STROOM", om uitleg te krijgen over de oorzaken en oplossingen van zulke vreselijke ziekten als kanker en aids. Rinpochee zegt dat hij geen arts is. Voor dergelijke ziekten moet je bij artsen zijn, die tegen deze ziekten geneesmiddelen ontwikkelen.**

Ook in India krijgt hij nooit veel mensen met kanker. In grote getalen sterven Indiërs aan verschillende soorten kanker. Wat dat betreft is het daar niet veel anders dan hier. Er zijn wel Indiërs die voor rituelen en dergelijke naar hem toe komen. In sommige gevallen helpt het iets en andere gevallen helpt het niets.

Er is echter een geval van kanker, dus van tumoren, van kwaadaardige vergroeiingen, die niet te stoppen zijn maar juist blijven toenemen, die door rituelen, dus spirituele kracht, aangepakt kunnen worden. Het betreft die tumoren die veroorzaakt zijn door de beet van een naga, door een boze geest. Omdat zulke vergroeiingen een spirituele oorzaak hebben, hun oorzaak dus in het veld der geesten ligt, zijn zulke vormen van kanker met rituelen te genezen. Maar dit is slechts zo in een kleine minderheid der gevallen. Van die minderheid aan kankerpatiënten, waarvan de ziekte in eerste instantie veroorzaakt is door een boze geest, in bijna al die gevallen zijn de rituelen suksesvol. Een heel sterk voorbeeld betreft een vrouw in India die borstkanker in een ver gevorderd stadium had. De kanker was zelfs zo zeer gevorderd, dat de artsen in de westers geörienteerde ziekenhuizen zeiden dat ze nog maar vijftien dagen te leven had en dan zou bezwijken. Die vrouw is bij me geweest en daar hebben we een heel uitgebreid naga ritueel voor gedaan. Sommige, niet alle lama's, kennen deze rituelen of hebben de kracht om ze te doen. Hoe dan ook, ik heb dat naga-ritueel gedaan en met door mantra bekrachtigde adem geblazen op de zieke plek. Die vrouw was binnen zeven dagen totaal genezen. Een ander voorbeeld betrof een kind van een jaar of tien, twaalf, dat abcessen had aan zijn hand. De artsen zagen geen andere mogelijkheid dan die hand te amputeren. Daar heb ik die mantra op geblazen. Die hand is niet geamputeerd en volledig genezen.

Een ander geval, een heel duidelijk voorbeeld waarbij ik helemaal geen sukses had, is dat van dokter Lobsang Dolma, de Tibetaanse arts van wie jullie waarschijnlijk allemaal wel eens gehoord hebben. Deze goede vrouw is overleden aan leverkanker. Ik heb ook voor haar rituelen gedaan, omdat me dat door de lokale bevolking aldaar verzocht werd. Ik heb op haar lever geblazen, maar binnen vijftien dagen was ze desondanks dood. Het is dus mijn ervaring dat in sommige gevallen sukses is bereikt door het gebruik van tantrische rituelen. Maar nogmaals dat is slechts in een heel kleine minderheid van de verschillende kankerziekten het geval en binnen die minderheid nog maar in heel enkele gevallen. In de meeste van deze gevallen is er een uitstel mogelijk van een aantal dagen tot een aantal maanden maar volgt geen genezing. Het is dus maar heel zeldzaam dat iemand het karma heeft om door rituelen van kanker te kunnen genezen.

Aids bestaat in India gelukkig nog niet en daar heb ik dan ook geen ervaring mee. De Indiërs hebben geen vrije sex, ze zijn heel erg monogaam, hebben geen sex voor het huwelijk etc. Wat dat betreft is van verspreiding van het vreselijke aidsvirus in India tot nu toe geen sprake. Maar ik heb wel gehoord dat er in het westen voor zulke stervende aidspatiënten een soort hospesbeweging bestaat, een soort begeleiding, waarbij zulke zieken individueel geholpen worden. Dat hulp geven aan stervenden is in ieder geval een werk dat mij verheugt.

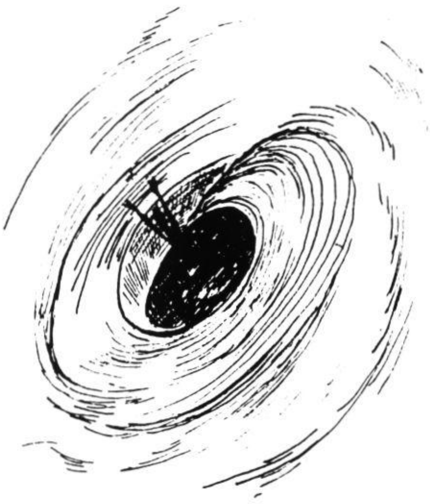
Het is heel heilzaam dit soort werk te doen en dat geldt in het algemeen voor elke soort werk, als je het doet met de juiste mentale instelling, de goede geesteshouding, zodat we er niet op uit zijn ons zelf te verrijken maar op de eerste plaats het doel hebben om het welzijn van anderen te vergroten.

Want dat is de essentie van de leer van de Boeddha. Het welzijn van anderen vergroten is in de eerste plaats een instelling, een houding. Het welzijn van anderen vergroot je door die houding te hebben in alles wat je doet. Het maakt dan niet uit wat je doet. Als we daarentegen niet de houding hebben anderen te willen helpen, maar er op de eerste plaats op uit zijn om een groter huis voor ons zelf op de kop te tikken, of een bepaalde carrière op te bouwen, of rijkdom te verzamelen, kan dat een tijdelijke basis van geluk vormen, maar uiteindelijk zullen we daar niet mee opschieten. Dit is in het algemeen zo. Als we ons op het terrein van de gezondheid en "healing" begeven, is het nog belangrijker dat we er op uit zijn het welzijn van anderen te vergroten. Als we ons met een egoïstische houding inlaten met het verstrekken van medicijnen en dergelijke, om een groter huis te kunnen kopen, om een carrière op te bouwen of om rijkdom te vergaren, dan wordt de kracht van de betreffende medicijnen minder. Terwijl als we diezelfde medicijnen aan diezelfde patiënt verstrekken met een heel belangeloze houding, wordt dat medicijn krachtiger. In het algemeen wordt in het boeddhisme gezegd dat de grootste kracht die van de liefde is. Met de kracht

van de liefde kunnen alle ziekten en alle vormen van lijden overwonnen worden. Dat heeft de Boeddha zelf heel duidelijk laten zien. Door zijn voortdurende meditatie op liefde slaagde hij er in aan allerlei aanslagen op zijn leven te ontkomen en slaagde hij er in zijn vijanden te overwinnen zonder deze een haar te krenken. Gewoon omdat mensen die aanslagen op zijn leven pleegden, door de kracht van zijn liefde machteloos werden. Wat is liefde? Liefde is de wens dat iemand anders gelukkig is, dat het iemand anders goed gaat. En dit nu, is precies de geesteshouding die ik zojuist belangrijk noemde, namelijk de houding om het welzijn van anderen te willen bevorderen.

Behalve het ons aanleren van de geesteshouding het welzijn van anderen te willen vergroten, is het als we in de gezondheidszorg werken ook belangrijk dat we gelijkmoedigheid ontwikkelen. Dat wil zeggen dat we geen onderscheid maken, dat we niet méér voor de een over hebben dan voor de ander. Of ons alleen willen richten op jonge mensen en niet op ouderen. Het is dus belangrijk dat we alle wezens als even belangrijk beschouwen. Als we het hebben over de vergroting van het welzijn van anderen, is het verstrekken van medicijnen of het geven van hulp aan iemand die ziek is, natuurlijk een direkte daad in die richting. Het is een heel praktische uitvoering geven aan die geesteshouding. Het geven van hulp, van assistentie, van healing of medicijnen aan zieken, is een onmiddellijke en praktische uitvoering van liefde, door te proberen het welzijn van die betreffende persoon te vergroten. Het is een hele goede ingang om bezig te zijn met de Leer van de Boeddha en met je eigen geestelijke ontwikkeling.

Nog afgezien van de vraag of de patiënt uiteindelijk beter wordt of niet, is je eigen inzet hier van doorslaggevend belang. We moeten niet verwachten dat de mensen altijd beter zullen worden. Daar gaat het niet in de eerste plaats om. Uiteindelijk gaan toch alle mensen dood. Het gaat er in de eerste plaats om dat onze geesteshouding positief is, dat we echt de wens hebben om te helpen, dáár gaat het om. Of ze beter worden of niet komt pas op de tweede plaats. Uiteindelijk gaat, zoals altijd, toch iedereen dood. Wat gebeurt er bij het sterven?



## OVER HET STERVENSPROCES

Allereerst houdt het aarde-element op te funktioneren als een basis voor het bestaan en dat zal zich uiten in het vermageren van de stervende persoon. Iemand die sterft wordt aanzienlijk magerder dan tijdens zijn leven. Terwijl dit eerste stadium van sterven zich voltrekt, zal ook het gevoel van aanraking van de stervende persoon verminderen. De persoon voelt niet meer zo sterk als voorheen als je de hand vasthoudt of aanraakt. Dat gevoel van aanraking neemt heel sterk af. De kracht van het lichaam neemt af. De stervende persoon kan zich niet goed meer bewegen. Het wordt erg moeilijk om nog iets te doen of te ondernemen.

Vervolgens gaat het water-element wegvallen als een basis voor het bestaan. Dit kunnen we vrij gemakkelijk konstateren bij de stervende want de stervende zal erg veel dorst hebben en zal voortdurend vragen om iets te mogen drinken. Ook de mond zal heel droog worden. Alle vloeistof, slijm en dergelijke zal uitdrogen. Terwijl het aarde-element wegvalt als een basis voor het bestaan, dus de eerste fase van het sterven plaatsvindt, neemt de stervende persoon ook iets waar. Hij ervaart een soort innerlijk visioen van trillende lucht boven een heet strand of een hete woestijn. Een dergelijke luchttrilling zie je wel eens op een hele warme dag boven een zandvlakte. Iets als een mirage, een luchtspiegeling. Terwijl het water-element wegvalt als een basis voor het bestaan, ervaart de stervende persoon een visioen van stoom of rook.

Als dat wegvallen van het water-element is volbracht, zal de stervende enorm veel nadruk leggen op het warmte- of vuur-element. Hij of zij zal er over klagen dat het zo ontzettend warm is. Dat komt omdat de aandacht heel sterk op het warmte-element gevestigd wordt. Als dat gebeurd is, zal het vuur-element wegvallen als een basis voor het bestaan. Dat is ook gemakkelijk te konstateren omdat de lichaamswarmte wegebt. Men krijgt koude handen en voeten. Geleidelijk aan zal het lichaam afkoelen. Het innerlijke visoen dat de stervende ervaart is dat van een lege ruimte vol vonkjes of vuurvliegjes.

Vervolgens zal het luchtelement wegvallen als een basis voor het bestaan. Dat is ook heel makkelijk te konstateren voor omstanders. De persoon zal geleidelijk aan moeilijker ademhalen en op een gegeven moment helemaal ophouden te ademen. Uiteindelijk is dan het stadium bereikt waarin we zeggen dat de persoon dood is. Hij of zij ademt niet meer.

In feite is het stervensproces dan nog niet beëindigd. De persoon in kwestie is dan nog niet echt helemaal dood. Het lijkt voor de buitenwereld wel zo, want de stervende hoort niets meer, ziet niets meer, ruikt niets meer, proeft niets meer en voelt niets meer. Er is dus geen kontakt meer met de buitenwereld. Echter het totaal absorberen van de subtiele energieën in de allersubtielste levensdragende energie en het totaal absorberen van de verschillende vormen van bewustzijn in het subtiele mentale bewustzijn, is nog niet volbracht. Gedurende het leven is het bewustzijn heel druk bezig geweest met de verschillende zintuigen, waarmee we in kontakt staan met de buitenwereld. Eigenlijk is er een voortdurend binnenkomen van indrukken uit de buitenwereld via de oren, de ogen, enzovoort. Een groot gedeelte van de aktiviteit van onze geest is het verwerken van die opgedane indrukken. Maar als de invloed van al die indrukken van buitenaf is weggevallen, is het bewustzijn op zichzelf. Dan is er niet meer dan een

heel subtiel mentaal bewustzijn. Dat subtiele mentale bewustzijn is hetzelfde als, of vergelijkbaar met het bewustzijn dat indaalt in de bevruchte eicel, waar sperma en eicel van vader en moeder bij elkaar zijn gekomen ten tijde van de konceptie. Het op zich zelf teruggeworpen subtiele mentale bewustijn, is voortdurend verbonden en één met de allersubtielste levensdragende energie. Dit is een vorm van heel subtiele energie, die "loeng" (wind) wordt genoemd.

Als het luchtelement aan het wegvallen is als een basis voor het bestaan en de adem begint te horten en te stoten om vervolgens helemaal op te houden, gaan de energieën zich samentrekken naar het hartcentrum. De stervende persoon ervaart dan het visoen als van een dovende kaars, waarvan het licht nog even opflakkert alvorens helemaal uit te gaan.

Dit wordt gevolgd door een wit visioen. Het is een sfeer van enorme leegte of enorme ruimte, gevuld door een wit schijnsel als een door maanlicht overgoten vlakte in een heldere herfstnacht.

Dit visioen van de "witte verschijning" wordt gevolgd door een rood visioen in een soortgelijke lege ruimte waarin niets verschijnt aan de geest behalve visioen van "rode toename" waarbij het rode licht veel sterker is dan het voorafgaande witte licht. Dit kun je vergelijken met de door rood licht overgoten zonsopgang op een heldere zomerochtend.

Het rode visoen wordt gevolgd door het zwarte visioen. Het visioen van "bijna bereikt". Het zwarte visioen is een enorme duisternis. Niets dan duisternis.

Die duisternis wordt gevolgd door een plotseling inzettende helderheid van enorme intensiteit. Een helderheid die volkomen leeg is, waarin niets meer verschijnt. De periode van helderheid waarin niets meer verschijnt kan wat korter of wat langer duren, maar wordt beëindigd doordat het subtiele bewustzijn, tesamen met de allersubtielste levensdragende energie, het lichaam van de stervende persoon verlaat. Op dat moment is het stervensproces echt helemaal afgerond.

Als de stervende persoon het witte visioen, de witte verschijning heeft ervaren, gevolgd door de rode toename en het zwarte bijna bereikt, de duisternis die gevolgd wordt door het heldere licht, het visioen van leegte waar geen enkele verschijning meer is, behalve een intens licht, dan is dit bewustzijn in zijn allerzuiverste, zijn allersubtielste staat. Voor mensen die weinig spirituele kracht hebben zal dit intense licht misschien maar een paar seconden of minuten duren en is het niet echt belangrijk. Maar voor iemand die een beetje vat heeft gekregen op de spirituele wereld, kan die periode van het heldere licht van de dood, een, twee of zelfs drie dagen lang duren. Deze stervende kan, als hij weet hoe hij moet denken, gebruik maken van die tijd. Daarom is het goed om een gestorvene waarvan bekend is dat hij of zij een spirituele leer volgde, tot drie dagen na het sterven niet aan te raken. En pas na drie dagen de lijkaflegging en wat daar allemaal bijhoort te verrichten. Zou je zo'n lijk afleggen binnen die drie dagen en de persoon in kwestie bevindt zich nog in het heldere licht van de dood, dan zou dat door het schoonmaken en aanraken van het lichaam onmiddellijk teneinde komen. En dat zou jammer zijn.

Dit gevaar dat het lichaam te snel wordt gekremeerd, bestaat hier in Nederland niet. In het Oosten wordt het lichaam soms te snel gekremeerd. In Nederland bestaat al sinds jaar en dag een wet dat het lichaam drie dagen boven de grond moet blijven staan voordat het begraven mag worden of mag worden gekremeerd. Daarmee wordt het gevaar voorkomen, dat een lichaam al wordt gekremeerd terwijl het nog half in leven is zoals dat in Nepal wel gebeurt, dat iemand alsnog besluit om van de brandstapel op te staan, omdat het hem of haar een beetje te heet wordt onder de voeten. Een van mijn leraren heeft dit eens gezien. In India en ook in Nepal is het namelijk zo dat men heel bang is van de dood en wie is dat niet. Daar is die angst zelfs zo groot dat een lichaam onmiddellijk gekremeerd wordt. Die leraar zag hoe die bedelaars op een koude nacht (waarin veel bedelaars die buiten op straat slapen, doodgaan van de kou en ondervoeding), hoe die bedelaars werden weggesleept om op een brandstapel te worden geworpen. Een van die lichamen werd opeens wakker van de warmte, nadat het vuur eronder aangestoken was en sprong op en rende gillend weg. De leraar die dat gezien heeft is nog in India en vertelt dit verhaal nog graag. Ook zijn er in India en Nepal veel vooroordelen tegen het terug in huis halen van het lichaam van een overledene. Het lichaam wordt, als het niet in huis gestorven is, niet meer in huis gehaald zoals wij dat hier doen om het nog een paar dagen op te baren. Wat dat betreft doen we het hier in Nederland nog niet zo slecht.

## OVER DE TUSSENSTAAT OF BARDO

Op het zelfde moment dat het subtiele mentale bewustzijn en de subtiele levensdragende energie gezamenlijk het lichaam verlaten, begint wat we noemen de bardo of de tussenstaat. Dit is een heel spannende periode waarin van alles mogelijk is omdat je er niet geremd wordt door een grofstoffelijk lichaam. Als je aan iets denkt, ben je daar ook onmiddellijk; alles wat je denkt, gebeurt ook onmiddellijk. Het is dus een heel interessante, opwindende tijd. De persoon in de bardo, het bardowezen, heeft de beschikking over alle vijf zintuigen. Personen in de tussenstaat zien alles, horen alles, ruiken alles enzovoort en zijn dus op de hoogte van bijvoorbeeld het wel en wee van de achtergebleven familiele-

den. In de bardo kun je dus eigenlijk net zo goed zien als nu. Het bestaan van een bardowezen of de tijdsduur van de bardoperiode, zo wordt in de teksten vermeld, duurt maximaal zeven dagen (etmalen). Binnen die zeven etmalen, wordt ergens, waar dan ook, een incarnatie of konceptie gevonden. Als dat niet gebeurt, wordt die bardoperiode afgebroken en breekt een nieuwe bardoperiode van een week aan. Dus na zeven dagen volgt een korte dood, een versneld doodsproces, waarna opnieuw een bardoperiode van zeven etmalen plaatsvindt. Die verlengingen kunnen zo maximaal zeven weken duren, dus nevenenveertig dagen totaal. De bardoperiode eindigt op het moment dat het karma rijpt, waardoor de persoon in kwestie grote gehechtheid ontwikkelt naar de ouders toe, die het bardo-wezen met eigen ogen aanschouwt. Dit is in grote lijnen hoe wij in het boeddhisme het stervensproces en het proces in de tussenstaat uitleggen.

## OVER EIGEN VERGANKELIJKHEID

Heel belangrijk ook is het om voortdurend te beseffen dat wij elke dag een stukje, een hele dag zelfs, dichter bij ons eigen sterven komen. Wij maken allemaal een vergissing, een fout, doordat we de indruk hebben dat we blijvend zijn. Alsof we min of meer hetzelfde blijven. Dit is een grote vergissing. Daarom beschouwen we in het boeddhisme het mediteren op sterven en vergankelijkheid als een bijzonder belangrijke meditatie. Wat met vergankelijkheid bedoeld wordt, is het van moment tot moment ophouden. Er zijn heel veel gradaties in grofheid of subtiliteit van vergankelijkheid.

Het sterven zelf is natuurlijk een hele grove vorm van vergankelijkheid. Het hele leven houdt op dat moment op. Dat is grof in de zin van heel zichtbaar. Als we de moeite nemen om daar over na te denken, zullen we er onszelf van overtuigen, dat ook wij zullen sterven, dat ook wij die grove vergankelijkheid zelf zullen ervaren. Maar daarbij hebben wij toch nog steeds de neiging om te denken dat we voorlopig nog wel zullen leven. Maar probeer dan eens wat afstand te nemen en een soort overzicht te krijgen over je leven. Allereerst ben je geboren uit de buik van je moeder, waarin je een aantal maanden gewoond hebt. Op een gegeven moment ben je naar buiten getreden, heeft je geboorte plaatsgevonden.

Toen was er een einde gekomen aan je leven in de baarmoeder. Ook in die baarmoeder heeft zich een heel proces van begin en einde, van vergankelijkheid, afgespeeld. Geleidelijk hebben zich de ledematen ontwikkeld en de zintuigen. Iedere keer kwam er dus een einde aan het lichaam zoals dat voorheen was en kwam er als het ware een nieuw soort lichaam tot stand, dat steeds wat uitgebreider was en steeds meer vermogens had. Maar afgezien van de ontwikkeling van de foetus, was het naar buiten treden, de geboorte zelf, een behoorlijk grote verandering. Dit is een stukje vergankelijkheid op een vrij grof niveau, dat begrijpelijk is. Vervolgens waren we een klein babytje, een peutertje, we konden op een gegeven moment lopen. Hoe dan ook, er heeft een ontwikkeling in ons eigen leven plaatsgehad, waarbij iedere keer een nieuw stuk begon en een oud stuk werd achtergelaten. Zo ook worden we allemaal iedere dag een dagje ouder. Dat ouder worden echter hebben we meestal niet zo goed in de gaten. Het is immers niet zo dat je in het tijdsbestek van een paar uur onmiddellijk anders bent, dat het een heel duidelijk waarneembare verandering is. Oud worden is heel subtiel, gaat heel sluipend. We hebben het meestal niet in de gaten. Als we iemand die honderd jaar wordt als voorbeeld nemen, dan zien we hoe zo'n persoon is begonnen bij de konceptie in de baarmoeder, in de vorm van een cel die zich ging splitsen in twee helften, zich vervolgens opdeelde in vier delen, enzovoort.

De persoon is via de foetus uitgegroeid tot baby, kleuter, puber, volwassene, tot persoon van middelbare leeftijd die langzaam grijzende slapen krijgt en een kaal hoofd. Toen die persoon, die dus honderd jaar zou worden, tien jaar oud was, had hij nog negentig jaar voor de boeg. Op een gegeven moment echter, ligt die situatie andersom. Met de tijd verstrijken de jaren, met de jaren verstrijken de maanden, met de maanden de dagen en met iedere dag verstrijkt de tijd van het leven die we nog te goed hebben. Het verstrijken van de jaren kunnen we dan meestal nog wel plaatsen. Dat vieren we met een verjaardagsfeestje en het is daardoor toch nog enigszins tastbaar voor ons dat we een jaar ouder zijn geworden. Maar een jaar bestaat uit twaalf maanden. Eigenlijk verjaren we elke maand. Elke maand heeft dertig dagen. In feite verjaren we elke dag. Elke dag heeft een dag en een nacht. We verjaren dus eigenlijk twee maal per dag. En als we dit indelen in uren, dan worden we elk uur een stuk ouder. Als we dat uur dan weer verdelen in korte, flitsende momenten, dan kunnen we wel zeggen dat er geen flitsend moment voorbij gaat, waarin we niet ouder worden. Deze verandering, die zich dus eigenlijk voltrekt in flitsende momenten, noemen we subtiele vergankelijkheid. Er is niets dat langer dan een flitsend moment hetzelfde blijft.

Alles is voortdurend aan het veranderen en ophouden. Op die manier komt, met die voorbijflitsende momenten van vergankelijkheid, de grove vergankelijkheid van het sterven steeds dichterbij. Dat moment zou wel eens heel erg veel dichterbij kunnen zijn dan we denken. Er zijn zo veel oorzaken die tot het sterven leiden en zo vele omstandigheden die het sterven afdwingen. Daartegenover zijn er maar heel weinig omstandigheden die ons leven in stand houden. De beste kondities voor de instandhouding van het leven, zijn gezond voedsel en medicijnen. We weten in dit rijke overvloedige Westen uit ervaring dat een overvloed aan eten, heel gemakkelijk een oorzaak wordt voor vroegtijdig sterven. Hier in

Ruimte
voor
postzegel

Afzender en naam van schenker
abonnement 1991:

Voorletters: ....................................

Naam: ....................................

Adres: ....................................

Postcode: ....................................

Woonplaats: ....................................

Datum: ....................................

Handtekening: ....................................

**Stichting Maitreya Instituut**
Heemhoeveweg 2
8166 HA EMST

## CADEAU-KAART

Ja, ik help mee het Maitreya Magazine onder de aandacht te brengen van mensen die geïnteresseerd zijn in geestelijke ontwikkeling.
Ik geef een persoonlijk abonnement à *f* 25,— voor 1991 (4 nummers) aan:

Voorletters: .............................................................................

Naam: .............................................................................

Adres: .............................................................................

Postcode: .............................................................................

Woonplaats: .............................................................................

Land: .............................................................................

Ik ontvang uw acceptgirokaart à *f* 25,— of *f* 37,50* (gezinsabonnement) en schrijf mijn naam en adres op de achterkant van deze kaart. (* doorhalen wat niet van toepassing is.)

*(N.b. alleen voor Benelux f 25,—, Europa f 35,—, buiten Europa f 50,—.)*

## Nieuwe abonnee 1991 Maitreya Magazine

Ik wil mij hierbij gaarne opgeven als abonnee van het Maitreya Magazine voor 1991 à *f* 25,— (gezinsabonnement *f* 37,50).
(Alleen voor Benelux *f* 25,—, Europa *f* 35,—, buiten Europa *f* 50,—.)
Een gezinsabonnement geeft alle leden van een gezin (of samenwonenden) toegang tot kursussen in het Maitreya Instituut (*f* 12,50 meer).

Voorletters: ..............................................................................

Naam: ..............................................................................

Adres: ..............................................................................

Postcode: ..............................................................................

Woonplaats/Land: ..............................................................................

Ik ontvang uw acceptgirokaart à *f* 25,— of *f* 37,50* (gezinsabonnement) voor 4 nummers in 1991. (* doorhalen wat niet van toepassing is.)

Datum: .................................... Handtekening: ....................................

Ik ben een nieuwe abonnee van het Maitreya Magazine.

Ruimte voor postzegel

**Stichting Maitreya Instituut**
Heemhoeveweg 2
8166 HA EMST

het Westen weten we ook dat bepaalde medicijnen zo sterk zijn, dat ze een oorzaak kunnen worden van vroegtijdig sterven. Hoewel ze bepaalde ziektebeelden opheffen, kunnen ze andere dingen zodanig verstoren, dat ze eigenlijk alsnog meer kwaad dan goed doen. Het is hoe dan ook heel erg belangrijk om voortdurend stil te staan bij de realiteit van onze eigen vergankelijkheid.

Dat is zo voor mensen die een geestelijke leer volgen, maar het is ook zo voor mensen die een werelds leven leiden. Voor mensen die een geestelijk leven leiden, die een geestelijke leer volgen, is het belangrijk om aan de eigen vergankelijkheid te denken, om er daardoor voor te zorgen dat er geen oorzaken gecreëerd worden voor een lagere wedergeboorte. Als je aan de toekomst denkt, aan volgende levens, aan het hiernamaals, dan ben je daardoor gemotiveerd om geen oorzaken te creëren voor een lagere wedergeboorte. Maar zelfs voor mensen die geen specifieke geestelijke leer volgen of daar gewoon niet in geloven, is het heel nuttig om bij de eigen vergankelijkheid stil te staan, want als je kunt denken aan je eigen vergankelijkheid, ben je daardoor ook in staat om de dingen van dit ene leven te relativeren en in het juiste verband te zien. Hierdoor raak je niet al te zeer onder de indruk van bepaalde vijandige houdingen van sommige mensen. Je beseft dan dat ook die mensen vergankelijk zijn. Het besef van vergankelijkheid kan een stukje relativeringsvermogen met zich mee brengen dat ook heel nuttig is voor wereldse mensen die aan geen enkele religie geloof hechten. Deze meditaties zijn te leren en kan iedereen doen. Het is dus heel nuttig om daar een studie van te maken.

Hiermee heb ik heel kort uitgelegd hoe sterven plaatsvindt, de tussenstaat zich voltrekt en waarom het belangrijk is om te beseffen dat we zelf vergankelijk zijn, zowel op een grove als op een subtiele manier.

## BEANTWOORDING VAN VRAGEN

Vraag:

Hoe kun je er achter komen of kanker veroorzaakt wordt door boze geesten?

Antwoord:

Er is een soort makkelijk te testen methode, die natuurlijk niet echt wetenschappelijk is. Deze staat in verband met het weer. Als het een geval van kanker betreft dat heel sterk verslechtert bij nat weer, bij regen en vochtigheid, dan kan dat een aanwijzing zijn. Maar nogmaals, niet meer dan dat. Het kan dan een aanwijzing zijn dat er een relatie bestaat met de geesten die wij naga's noemen. Dan zou het tegenovergestelde ook waar moeten zijn, nl. dat bij droog, mooi, en zonnig weer, het ziektebeeld, ook zonder verdere medicijnen, verbetert.

Een ander teken dat een kwaadaardige tumor veroorzaakt kan zijn door boze geesten, door naga's, is als er bij injekties of bij het uitnemen van stukjes weefsel of vlees bij operaties een duidelijke verslechtering optreedt. Als de ziekte dus heel erg oplaait bij het snijden of prikken in het lichaam. Een derde aanwijzing kan zijn door dromen. Als er dromen zijn van slangen of draakachtige wezens die kwaad willen of aanvallend agressief zijn, dan kan dat een aanwijzing zijn dat deze bepaalde ziekte in de eerste plaats veroorzaakt is door naga's, door geesten. Zulke dromen kunnen dan ervaren worden door de patiënt zelf, ze kunnen ervaren worden door zijn of haar vader of moeder of door heel nabije vrienden of vriendinnen. Zij kunnen zo'n droom hebben waarin die aanval door een geest, in de vorm van een slang of draakachtig wezen, duidelijk gemaakt wordt. Er zijn ook heel veel goedaardige naga's die je goed te vriend kunt hebben. De boosaardige naga's, die de macht hebben om schade te berokkenen, wonen vaak in grote, heel oude bomen, die in sommige gevallen helemaal scheef groeien. Ze wonen ook graag in water, in meertjes of in rivieren of wat dan ook. In bronnen zelfs. Ze worden in het Tibetaans boeddhisme vaak uitgebeeld als wezens die half mens zijn en half slang. Mensen in de zin van goden, die stralend en mooi zijn van boven, maar de onderkant van een slang hebben. Een soort uit de hand gelopen zeemeermin.

Vraag:

Als je bij een bepaalde patiënt denkt dat dit het geval zou kunnen zijn, hoe moet er dan gehandeld worden?

Antwoord:

De methode om zo'n kwaadaardige tumor te genezen is door de naga te genezen. Het zal namelijk het geval zijn dat de naga dezelfde ziekte heeft, dezelfde pijn lijdt, dezelfde ervaring heeft als de zieke mens.

De zieke mens is niet te genezen, op geen enkele manier, tenzij de naga genezen wordt. Als de naga geneest, dan geneest daarmee ook de zieke mens. Voor het genezen van naga's, bestaan er heel specifieke rituelen die door maar heel enkele bekwame lama's kunnen worden uitgevoerd. Het zijn geen gangbare rituelen die elke monnik of wie dan ook zou kunnen doen.

Vraag:

Kunt U nog eens zeggen wat naga's zijn?

Antwoord:

Sommige mensen beweren dat zij tot de dierenwereld behoren, anderen beweren dat zij tot de geestenwereld behoren.

Vraag:

(De vraag is moeilijk te verstaan maar gaat over het kiezen van ouders in de bardo-periode.)

Antwoord:

Op de eerste plaats is het niet zo dat iemand in de tussenstaat zijn of haar ouders kiest. Het bardo-wezen, de persoon in de tussenstaat wordt willoos voortgedreven door de winden van karma zoals dat heet. Je bent dus totaal in de macht

van je eigen karma: het totaal van mentale indrukken op het bewustzijn. Deze indrukken bepalen ook wie je ouders worden. Dat bardo is voor alle wezens verschillend. Omdat wij allemaal verschillende indrukken op onze bewustzijnsstroom hebben, is ook hetgeen wij om ons heen projekteren voor elk van ons verschillend. Dit wordt des te duidelijker in die bardo-periode. Mensen die overwegend goed geleefd hebben, positief hebben gedacht, anderen hebben willen helpen, niet te veel schadelijke of kwalijke dingen hebben gedaan in hun leven maar juist zo veel mogelijk goed hebben gedaan, die mensen zullen in de tussenstaat prettige verschijningen hebben, prettige ervaringen hebben en als het ware al een etherisch lichaam hebben dat past bij een grondstoffelijk lichaam van een hogere menselijke wedergeboorte. Mensen die overwegend kwalijke dingen hebben gedaan in hun leven, veel schadelijke indrukken hebben opgedaan, hebben gemoord, geplunderd of in die lijn veel hebben gedacht, die mensen zullen dat soort ervaring om zich heen geprojekteerd zien door hun karma. Zij zullen in de tussenstaat ook een etherisch lichaam hebben dat past bij een grofstoffelijk lichaam van een lagere wedergeboorte, bijvoorbeeld dat van een dier.

Vraag:

Hoe wordt karma opgevat? Is dat dan alleen de daden die je doet of bestaat er ook zo iets als vergeving. Dus als je spijt hebt van iets dat je hebt gedaan, dat dat dan een andere karmische uitwerking heeft dan wanneer je geen spijt hebt.

Antwoord:

Het is inderdaad wel degelijk mogelijk om verkeerde schadelijke dingen die je gedaan hebt, waardoor schadelijke indrukken op je geest zijn achtergebleven, te zuiveren en wel door spijt. Niet in de zin van een vergevende God die de schuldige zondaar vergeeft, maar het is meer het effekt van zuiveren door spijt zelf. Spijt op zich heeft een zuiverende werking op je eigen geest. Maar dan moet er behalve spijt ook het voornemen zijn om die schadelijke aktiviteit nooit meer te verrichten. Het is dus spijt, de gedachte dat iets niet goed is geweest omdat er alleen maar ellende van is gekomen, spijt dus door inzicht, gekombineerd met het krachtige besluit dat je die schadelijke aktiviteit nooit meer zult doen. Die kombinatie van spijt en voornemen is op zich voldoende om die indruk te zuiveren. Anders zou het niet mogelijk zijn om een boeddha te worden.

Vraag:

Kun je tijdens je leven je karma afwerken?

Antwoord:

Alles wat wij ervaren is karma. Daarom is het zo belangrijk dat we proberen om ons slechte karma (we hebben zowel goed als slecht karma) dus de schadelijke indrukken op onze geest, zo veel mogelijk te zuiveren en wel voordat deze indrukken tot rijping komen. Dat is wat we proberen. We ervaren niet alleen ons karma, we proberen daar meester over te worden en wel in die zin, dat we proberen schadelijke indrukken te zuiveren vóórdat we er door in de problemen komen.

Vraag:

Via welke kanalen gaan we ons lichaam verlaten na de dood?

Antwoord:

In feite maakt het niet uit langs welke weg het subtiele bewustzijn, de subtiele energie, het lichaam verlaat. Deze energie is niet grofstoffelijk en kan dus overal doorheen. Ze heeft niet een bepaald kanaaltje nodig of een bepaalde tunnel. Wel wordt er gezegd dat bij mensen die karma voor een goede wedergeboorte hebben geaktiviteerd, de energie de neiging heeft om via de bovenkant het lichaam te verlaten. Bij mensen die daarentegen karma hebben geaktiveerd voor een lagere wedergeboorte, heeft de energie de neiging om via het onderlichaam het lijf te verlaten, Maar dat is maar één versie. Omdat deze energieën geen substantie hebben, kunnen ze er overal uit.

Vraag:

Is het nog van belang dat iemand gekremeerd wordt of juist niet.

Antwoord:

Dat is precies hetzelfde. Het ene is iets goedkoper.

Vraag:

Die zeven dagen, hoe moet ik dat zien, moet ik dat heel exact zien als zeven dagen of negenenveertig dagen?

Antwoord:

Inderdaad is de tijd relatief en verbonden met de bestaanswereld. Daarom wordt gezegd dat die zeven weken voor mensen zeven mensenweken zijn en die zeven dagen zeven mensendagen. Voor een mens die gestorven is, duurt die bardo maximaal nevenenveertig mensendagen. Voor een dier dat gestorven is, zal die tijdsduur aanzienlijk korter zijn, omdat dieren doorgaans veel korter leven. Voor wereldse goden, de deva's, zal zo'n bardoperiode veel langer zijn, omdat een dag van de goden gelijk is aan vijftig mensenjaren.

Op het moment dat het bardowezen geprikkeld door opwinding en boosheid induikt in het sperma van de vader, op dat moment en dat is het zelfde moment waarop het sperma bij de eicel komt, op dat moment beëindigt de bardo-periode, beëindigt de tussenstaat en begint wat we noemen het nieuwe leven. Het is het moment waarop de eigenlijke konceptie plaatsvindt. Op het moment van de konceptie, waarop de eicel dus bevrucht wordt, kan via het sperma het bewustzijn indalen in die eicel. Vanaf dat moment begint de eicel te groeien. Dat moment kan korter of langer op zich laten wachten.

Vraag:

Dat gebeurt in kwaadheid?

Antwoord:

De prikkel die tot induiken leidt, is een kombinatie van gehechtheid en irritatie.

Vraag:

Gehechtheid en irritatie waaraan?

Antwoord:

Het bardo-wezen ziet de sexuele organen van de mannelijke en vrouwelijke ouder, de vader en moeder, in sexuele vereniging en wekt gehechtheid op voor één van de twee en aversie – een soort jaloezie, in de plaats willen zijn van – voor het andere geslachtsorgaan. Er is bij de konceptie dus altijd een kombinatie van gehechtheid voor het mannelijke geslacht en een aversie tegen het vrouwelijke geslacht en dan de plaats in willen nemen van de vrouw, waaruit dan ook in negen van de tien gevallen de geboorte van een vrouw ontstaat. Of andersom.

Dit verklaart ook waarom ons leven zo gebrekkig is. Omdat het vanaf het eerste moment van konceptie gedirigeerd is door een kombinatie van lust en agressie.

Vraag:

Ik heb nog een vraag, over abortus en de uitwerking op het kind dat geaborteerd wordt en eventueel op de moeder en de vader.

Antwoord:

Het kind in kwestie ervaart gewoon de ervaring van gedood worden. Een vervelende ervaring. Er zijn heel veel verschillende methoden voor abortus, variërend van heel afschuwelijke sadistische tot wat mensvriendelijkere methoden.

Het is dus veel beter en wat dat betreft sluiten we ons zeker niet bij de paus aan, om voorbehoedsmiddelen te gebruiken omdat er dan geen eerste leven ontstaat. Als er geen eerste leven ontstaat, is er ook geen eerste leven dat wordt afgebroken. Maar als het leven eenmaal is aangevangen op het eerste moment van de konceptie, is het vanaf dat moment eigenlijk al een volwaardig mensenleven. Hoewel het er dan nog niet zo uit ziet, het is een klein wormpje, een yoghurtvlekje, maar moet toch gelijk worden gerespekteerd en in stand worden gehouden.

Vraag:

Als er boeddhistische leraren in ons centrum komen, vragen we hen vaak om een initiatie te geven in bijvoorbeeld de Medicijn-Boeddha omdat het een healing centrum is, of in Witte Tara. Af en toe hebben we ook het geluk om een initiatie te ontvangen waarvan de beoefening op een of andere manier betrekking kan hebben op het helpen van mensen die ziek zijn. Laatst werd er een initiatie gegeven in Lo.ma Gyön.ma. Mijn vraag is of nu of wij, de mensen die in het centrum werken, ons beter kunnen ontwikkelen om met de kracht van zo'n healing-boeddhavorm zieke mensen te helpen.

Antwoord:

In geval van Witte Tara, kun je gebeden tot haar richten, bidden, of zij positieve energie wil sturen, of zij zegeningen wil geven, voor een bepaalde zieke persoon zodat die snel beter kan worden. Datzelfde geldt eigenlijk ook voor andere boeddhavormen. In feite zijn ze natuurlijk allemaal één. Alleen zien ze er anders uit. Je kunt verzoeken, je kunt bidden tot die boeddhavormen om een zegening af te smeken opdat de ziekte van een bepaalde persoon gepacificeerd kan worden en dat het medicijn, dat die persoon door de arts of hoe dan ook krijgt toegediend, sukses zal hebben in het genezingsproces.

Vraag:

Ik heb nog een vraag over die geesten die mensen kunnen teisteren (Vertaler: naga's). Er werd zojuist verteld dat je een bepaalde kennis moet bezitten om met die geesten om te kunnen gaan. Maar als je die nu niet hebt en je wordt er wel mee gekonfronteerd, hoe kun je er dan het beste mee omgaan? Wat kun je dan nog doen om mensen te helpen?

Antwoord:

Een manier waarop je zoiets ook zelf zou kunnen doen of in ieder geval zou kunnen proberen, is door een bepaald naga medicijn, dat je onder andere kunt krijgen van het Tibetan Medical Institute in Dharamsala, mee te brengen hier naar toe en dan een groot aantal dagen, toch minstens twee weken lang, jezelf te onthouden van allerlei schadelijke soorten voedsel, zoals vlees, alcohol, eieren, uien, knoflook, pepers enzovoort, dus volledig over te gaan op een wit yogi-dieet (krya-dieet) en dan dat naga medicijn samen met boter van koeiemelk, yoghurt, melk, honing, rietsuiker of oersuiker, dit vervolgens samen te klonteren en te verbranden op een vuur zodat er flink wat rook ontstaat. Het gaat om de rook. Die rook heeft een helende werking op naga's die leven op de betreffende plaats.

Vraag:

Dat vasten, betreft dat de helper of de patiënt?

Antwoord:

Dat zal de patiënt moeilijk kunnen doen. Je zou het voor de patiënt kunnen doen. Dan zijn er daarbij verschillende rituelen. Korte rituelen en lange rituelen. Er zijn rituelen voor de naga's die echt heel erg kort zijn. Althans voor Tibetaanse begrippen. Maar in ieder geval is het naga medicijn (de lunga) de belangrijkste substantie. Dat naga medicijn is niet zo maar een medicijn. Het is een medicijn dat speciaal voor dit doel gefabriceerd wordt in de Tibetaanse medicinale wereld.

Vraag:

Hoe kan ik ingewijd worden in die kleinere of wat langere rituelen?

Antwoord:

Misschien kun je Tibetaans leren. De taal is hier het grootste probleem. Het is iets dat je zou kunnen leren.

De grootste moeilijkheid bij dit ritueel is niet zozeer het ritueel zelf, want het duurt dus kennelijk niet zo lang, het is vrij kort. Het grootste probleem is om echt te proberen om drie weken lang op een heel zuiver dieet te gaan en ook nog een week naderhand dat zuivere dieet te handhaven, waarbij ik moet zeggen dat elk kruimeltje vlees, elk druppeltje alcohol, alle uien, knoflook, peper enzovoort, taboe zijn. Dus het leven op een yogi-dieet, dat is het grootste probleem.

Vraag:

Hebben die naga's een speciale naam?

Antwoord:

Er zijn acht hoofdgroepen van naga's. Er wordt gesproken over de acht naga koningen die elk aan het hoofd staat van een groep. Verder zijn er de negentien naga's, de achttien naga's, enzovoort. Dan heb je het over groepen, dus families en soorten.

Vraag:

Nederland is een land dat vrij vochtig is. Het zal wel een speciale soort of groep zijn die hier graag huist.

Antwoord:

Het enige dat we heel zeker kunnen weten, is dat er heel veel naga's in Nederland zijn, dat die voorlopig niet met uitsterven worden bedreigd. Dat er alle soorten van zijn. Er zijn bodhisattva naga's. Er zijn dus ook bodhisattva's die als naga terugkeren om in die hoedanigheid het werk voor de wezens te vervullen. Maar er zijn ook overwegend hele boze naga's, naga's die heel gemakkelijk boos worden, die je heel gemakkelijk op hun staart trapt. Een ding hebben ze met elkaar gemeen, ze zijn vreselijk gierig. Dat is ook de reden dat je bij het geven van offergaven, bijvoorbeeld de rituele cake, al die hele kleintjes moet maken of ze maar in heel geringe mate iets moet geven, want als het minder is, dan heeft het voor hen meer waarde.

Een heel groot voordeel van de naga's is, dat ze rijkdom bezitten. Het kan heel gemakkelijk zijn dat een groot gedeelte van de rijkdom in Nederland te danken is aan een overvloed aan naga's. Vaak wordt gezegd dat als een land op een gegeven moment in een soort ekonomische krisis komt, de ekonomie instort, dat dan tegelijkertijd de naga's verhuizen, dat die dat land verlaten. Het is dus

niet zo dat we nou moeten denken dat we van de naga's af moeten komen, want dat is de verkeerde taktiek. We moeten ze te vriend houden.

De manier om naga's te vriend te houden, en dat is heel belangrijk, is door ze regelmatig offergaven aan te bieden. Daar zijn in bijna elke boeddhistische meditatie (sadhana's en zo) onderdeeltjes voor. Er wordt altijd wel ergens een plaatsje ingeruimd voor een offerande aan de naga's om ze te vriend te houden. Ook is het belangrijk om op plaatsen waar ze wonen, bijvoorbeeld in bomen, van die bomen in elk geval geen takken af te zagen, laat staan de hele boom om te halen of om in de grond te roeren enzovoort. In ieder geval niet zonder heel uitgebreid de vriendschap van de naga te hebben gezocht, weer door middel van offergaven.

Het is heel belangrijk dat wij die naga's te vriend houden door hen offers aan te bieden, maar het is ook heel belangrijk dat we geen toevlucht tot ze nemen. We moeten dus niet onder hun macht komen. We mogen ons niet aan hun overgeven. We geven ons wel over aan de Boeddha, aan de Dharma en de Sangha, maar we geven ons niet over aan deze geesten. We proberen hoogstens om ze te manipuleren.

Het is altijd het beste als wij van onze kant uit hen als vrienden zien. Dat is de beste manier om een vriendschap te beginnen, om een relatie op te zetten. Als je al agressief bent of een houding hebt waarbij je je afsluit, dan voelen die wezens dat en dan is het veel moeilijker om hen nog tot vriendschap aan te zetten.

Het is heel moeilijk om de funktie van de naga's te begrijpen in termen van onze wetenschappelijke westerse wereld. Er wordt gezegd dat naga's (in het algemeen) de macht over regen en water hebben. Als er op een gegeven moment op een bepaalde plaats te weinig regen valt, en er worden rituelen gedaan om regen te veroorzaken, dan gebeurt dat met behulp van en via de naga's. Die worden aangespoord om regen te maken. Ten dele waren de Indianen uit het oude Amerika op de hoogte van dit soort rituelen.

Vraag:

Hoe kunnen we zien of op een bepaalde plaats een naga is en dat het niet goed is om een boom weg te doen?

Antwoord:

Het zien van naga's is geen doel op zich, daar moeten we geen sport van maken. Als we echt een boom weg moeten halen, en we hebben twijfels of er misschien een geest zou wonen, dan is het belangrijk om wat offergaven mee te brengen en vervolgens die naga in goed Nederlands te verzoeken om naar een boom verder te verhuizen, hem als een soort vriend toe te spreken. Hem uit te leggen waarom die boom daar weg moet en te vragen of hij wil verkassen.

Als je veel buiten in het bos werkt met bomen zagen, takken rooien enzovoort, dan merk je het vrij snel of een boom bewoond is of niet. Je krijgt dan ofwel enorme spierpijn of op een andere manier ergens last van in je lichaam. Ze maken hun misnoegen wel degelijk duidelijk. In zo'n geval is het je dus extra geraden om die boom met voorzichtigheid te benaderen, dan wel die naga te vragen om te verhuizen. Het is niet zo, dat ze in elke boom zitten. We hoeven dus niet bang te worden dat we nergens meer een tak zouden kunnen afzagen.

Wat veel geofferd wordt zijn bloemen, rijst, fruit, de drie zoete substanties (kandij, honing en rietsuiker) en drie witte substanties (boter, melk en yoghurt). In ieder geval geen wierook. Er zijn nl. wierooksoorten waar de naga's echt van gaan hoesten. En ook geen soorten vlees, alcohol en dat soort dingen, geen zwarte substanties.

Vraag:

Hoe moeten we ons opstellen?

Antwoord:

Je doet net of die naga een gewoon mens is waartegen je praat. Je kunt gewoon in heel menselijk taal zeggen: "Zeg moet je horen, zus en zo is het geval. Dus alsjeblieft."

Vraag:

Kun je diezelfde methoden dan eigenlijk niet ook gebruiken als zo'n naga in een menselijk lichaam is gaan wonen?

Antwoord:

Er gaan nooit naga's in een menselijk lichaam wonen. Dus daar hoeven we niet bang voor te zijn. Wat er gebeurt is dat de mens ziekten heeft die de naga ook heeft, dat noemen we een nagabeet.

Vraag:

In welke gevallen is het beter om bij healing Lo.ma Gyön.ma te gebruiken en wanneer is het beter om bijvoorbeeld de Medicijn Boeddha te gebruiken?

Antwoord:

Er is geen enkel verschil in termen van boeddha-vormen, want dat is allemaal boeddha. Het maakt niet uit in welke vorm hij komt. Wat dat betreft is er geen enkele verschil of je je richt op Witte Tara, op de Medicijn Boeddha of Lo.ma Gyön.ma of een andere van de vele honderden boeddhavormen in dit veld. Wat er wel is, is het verschil tussen alle mensen. Sommige mensen voelen zich meer aangetrokken tot Witte Tara, hebben daar affiniteit mee, anderen relateren beter tot een blauwe Medicijn Boeddha en weer andere mensen hebben een goede band, een automatisch spontaan goed gevoel met Lo.ma Gyön.ma. Afgaande daarop is er verschil, dus van de kant uit van de beoefenaar is er verschil. Van de kant van de boeddha's is alles één.

Vraag:

Heeft Rinpochee nog advies voor de medewerkers?

Antwoord:

Speciaal als advies heb ik nog voor jullie dat je de instrukties die ik al gegeven heb, werkelijk als instrukties opvat. Dus dat je je voornamelijk koncentreert op de heilzame, welwillende houding naar de mensen toe. Een houding van liefde als de basis voor je praktische aktiviteit, binnen en buiten het centrum.

Of je nu in het centrum werkt of je beoefent thuis privé de Dharma, het is altijd belangrijk om deze welwillende geesteshouding te hebben. De houding, waarbij je het welzijn van anderen wil veroorzaken. Die houding zelf is veel belangrijker

dan het werkelijk verhogen van het welzijn. Het gaat om die houding want die houding kan er altijd zijn. Die houding moet er altijd zijn. Die houding moet ten grondslag liggen aan alles wat wordt ondernomen. Als je namelijk op de basis van deze houding ook nog medicijnen verstrekt, of een verplegende funktie hebt waarbij je mensen wast of verzorgt, tot steun bent, moed inspreekt, of wat dan ook, dan wordt dat feitelijke handelen veel sterker. Het wordt enorm veel krachtiger door die houding. Bovendien verzamel je op die manier enorm vele positieve energie.

In die zin, als je die twee bij elkaar brengt; allereerst en als belangrijkste die positieve geesteshouding van de ander willen helpen, en dan op basis daarvan ook nog echt iets doen in de praktijk, dan is dat een fantastische Dharmabeoefening. Daarin zijn alle aspekten, alle onderdelen van Dharma, geïntegreerd.

Als je dat namelijk doet dan wordt het werken in een centrum, het helpen van zieken enzovoort, zelf tot zuivere Dharma-beoefening. Dat verschilt dan niet van iemand die in formele meditatie probeert om verder te komen op de evolutieladder, die om meer voor anderen te kunnen doen specifieke formele beoefening gebruikt. In al die formele beoefeningen zit op de keper beschouwd precies dit. Allereerst het opwekken van die welwillende geesteshouding, die altruïstische motivatie en dan voortdurend het helpen van andere wezens.

Daar komt dan nog een heel groot voordeel bij, maar dat mag nooit een extra motivatie vormen, dat hoe meer je werkt voor een ander en hoe meer je voorbij gaat aan je eigen belang, des te meer je eigen belang er mee gediend is. Hoe meer je werkt voor anderen, hoe beter het met je zelf zal gaan.

Het mooie is namelijk, en dat is voor veel mensen vaak moeilijk te begrijpen en moeilijk werkelijk te aksepteren, dat als je je helemaal inzet voor volgende levens, voor het hiernamaals, ook alles in dit leven veel beter gaat. Terwijl als je je helemaal richt op dit ene leven, dan zal het zelfs al binnen dit ene leven veel moeilijker gaan. Want ergens hebben de mensen in de wereld toch nog steeds genoeg inzicht om te begrijpen, dat iemand die echt onbaatzuchtig werkt heel bijzonder is. Zulke mensen worden dan ook altijd beroemd. Overal in de wereld. Of dat nu hier in het Westen of in India is of waar dan ook, mensen die zich echt inzetten voor anderen, zonder aan zichzelf te denken, die worden beroemd. En als je beroemd bent, dan komt de rijkdom, dan komt de huisvesting, dan komen de snelle auto's, dan komt alles vanzelf naar je toe.

En als je dan op een gegeven moment, door je hierin te trainen (want het is natuurlijk toch vaak zo dat het ego gaat opspelen, dat je toch weer oog krijgt voor je eigen belang), maar als je door je te trainen er steeds meer in slaagt om echt het belang van anderen te dienen, om onbaatzuchtig het belang van anderen te dienen en op een gegeven moment zo ver bent dat je je aartsvijand kunt verzorgen als was het je eigen vader of moeder, dan ben je echt een heel stuk gevorderd.

Maar omdat het centrum als een soort onpersoon, als een niet persoonlijke instelling, toch een rol vervult, is het belangrijk dat je ook het belang van het centrum dient zonder je eigen belang voorop te zette. Dat is dan een veel eerdere toets dan het verzorgen van je vijand of je moeder of vader. Het dienen van het centrum zonder daar je eigen belang op de voorgrond te plaatsen, is de enige methode om harmonie te creëren en om harmonie te handhaven. Daarbij zul je steeds opnieuw je eigen visies opzij moeten kunnen en willen zetten voor het belang van de groep. En dat is iets dat heel veel centra heel erg moeilijk valt.

In de praktijk is het vaak zo dat in centra waar een groot aantal mensen proberen om samen iets tot stand te brengen, heel veel tijd en energie verloren gaat aan onderlinge kompetitie, aan onderlinge afgunst en jaloezie en aan alle ruzies en problemen die daaruit voortkomen. Maar dat komt omdat er dan inderdaad niet genoeg gedacht wordt in termen van deze heilzame geesteshouding die het welzijn van anderen wil bevorderen. Denk je echt aan het welzijn van anderen, dan is er geen tijd voor jaloezie, is er geen tijd voor kompetitie en is er in ieder geval veel minder aandacht voor tegengestelde ideeën.

Dus probeer dan om zo veel mogelijk deze heilzame houding aan te leren voor zo ver je hem nog niet hebt, om hem te verdiepen voor zo ver je hem al wel hebt en om in je centrum zo veel mogelijk te werken vanuit het doel anderen te helpen en daarbij zo veel mogelijk aan je eigen doel voorbij te gaan.

Verder wat betreft het doen groeien van het centrum, het verrijken van het centrum, daar zijn jullie veel bedrevener in dan ik, dus daarover hoef ik je niks te vertellen. Van geld en subsidies heb ik geen verstand. Waar ik wel verstand van heb is de manier van positief denken, de geestelijke instelling, de geesteshouding. En daarover heb ik een paar woorden willen zeggen.

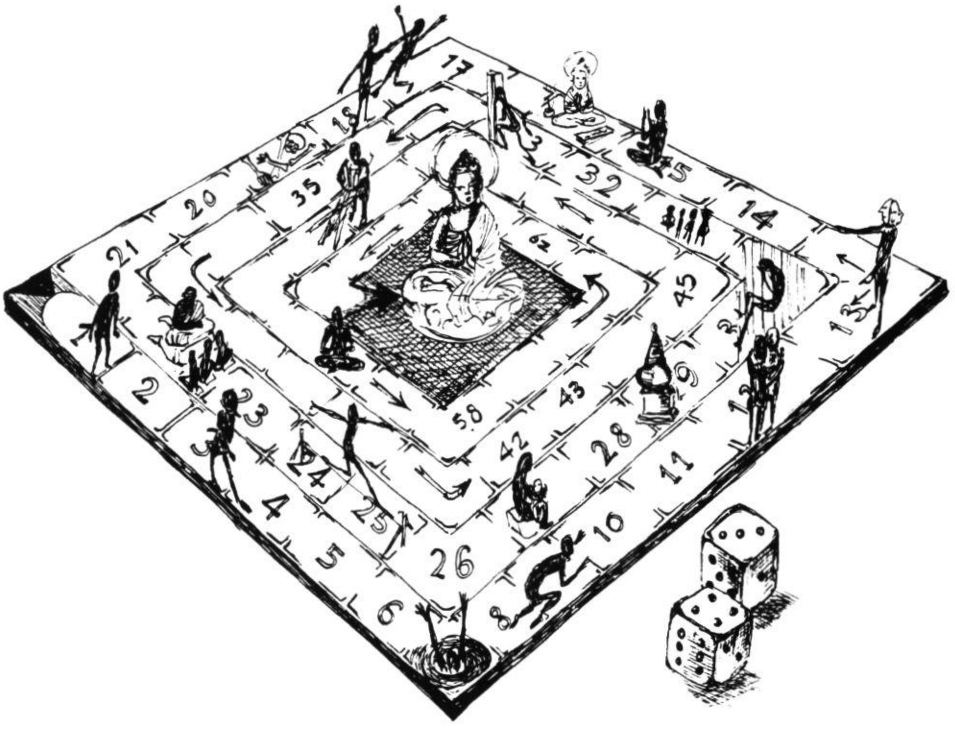
Dus bedankt voor jullie geduldig luisteren, voor jullie massale aanwezigheid vandaag. Zo veel mensen hadden we niet verwacht. Het is leuk om zo veel mensen te zien. Mijn excuses voor het feit dat ik jullie niet, zoals je verzocht hebt, heel helder de verschillende oorzaken van de verschrikkelijke ziekten kanker en aids en de verschillende oplossingen daarvoor heb kunnen uiteenzetten.

Maar ik heb gedaan wat ik wel kon doen en ik hoop dat jullie dat ook zullen doen. Ik hoop in de toekomst, als ik weer in Nederland ben, te horen hoe jullie centrum verder groeit en zich ontwikkelt.

Dank je wel.

Transcript: Albert, medewerker bij "de Stroom".
Vertaald en bewerkt door: Hans van den Bogaert.

# Het spel



**DHARMA verschaft veel perspectief zowel voor de lesgever als lesontvanger. In dit opstel komt het facet van het 'Spel' aan de beurt. Na enige tijd Dharmastudie ontwaakt de gewaarwording dat men betrokken is (geraakt) in een of ander onbegrensd maar wél groots en spannend Spel. Wie dat woord in gedachten of in de mond neemt staat er meestal niet meteen bij stil dat er sprake is van communicatie. Evenmin zal men wakker liggen bij de gedachte aan het feit dat men als mens betrokken is in een veelsoortig spel waarbij heel vaak ook eigen initiatieven tevoorschijn komen. Zonder al die honderden spelnamen te noemen weet ik van de grote taalvriend Van Dale dat er een 18voudige explicatie is van het woord 'spel'.**

Terecht zou men kunnen zeggen dat in het woord 'spel' het risico schuilt van het wijd openzetten van spreekwoordelijke sluisdeuren die een daadwerkelijk bestaande overweldigende machtige Oceaan - de Oceaan van DHARMA - in bedwang houden. Wat is er aan de hand? Elk spel - bekend of onbekend - bezit z'n eigen bedoeling en grondslag, eigen regels en rituelen, eigen spelers, eigen inzet en eigen beloningspot; het is vrij van de despoot 'Tijd', zoals het z.g. vrijetijdsspel is enz.

Spel is ook een verschijnsel dat eeuwenlang als een trouwe schaduw de levende schepselen vergezelt: denk aan de buitelende bruinvissen en dolfijnen in de vrije zeeën of het kunstmatige waterbassin, bekijk de indrukwekkende pauwendans van een grote troep pauwen of de rituele apendans van de Balinezen of onderga ergens op een duin staande het woeste en angstaanjagende spel van striemende regen, loeiende wind en onophoudelijk aanstormende metershoge golven. Maar vergeet dan ook niet te denken aan het stille spel van een moederdier en haar pasgeboren jonkie dat ze voor de eerste keer liefkoost en koestert, of het nu om een kat, een hond of een mens gaat.

Die Oceaan van spelvoorbeelden, beste lezer(es) is het Spel van DHARMA. DHARMA is ALOMVATTEND zeggen die mensen die het weten kunnen. Die lama van de uitspraak "Everything is DHARMA" had en heeft nog steeds gelijk. Elke afweerhouding of elk afweerargument draagt alleen maar bij tot de vergroting van eigen ellende. Ter vermijding van misverstand zij daar meteen aan toegevoegd dat het niet verboden is er critisch tegenover te staan, immers het is de taak en verplichting van de mens om voortdurend de twee keerzijden te onderzoeken en/of te raadplegen. Met behulp van die twee keerzijden wordt het namelijk de mens mogelijk gemaakt, "het spel" - welke dat dan ook moge zijn - verder te spelen.

Veel mensen hebben een onverwoordbare angst voor de dood of voor het sterven. Diezelfde mensen hebben waarschijnlijk nooit van hun leven bedacht dat het gaat om één kant van het Spel van 'Leven én Dood', maar zijn wellicht voortdurend druk bezig geweest met de andere kant van datzelfde Spel, de kant van de materiële vergankelijkheid. Dat een diepgaande verandering bezig is zich te voltrekken wordt aangetoond door de recente sterke belangstelling voor 'stervensbegeleiding'.

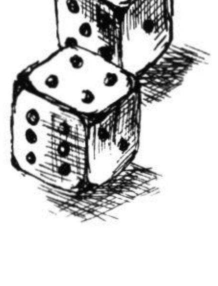
Veel mensen zien het Spel van Leven en Dood niet als een door of vanwege DHARMA tot in de kleinste details uitgekiende methode voor de verwerving van het "Grote Licht van Inzicht" of, anders gezegd, het boeddhaschap. Een belangrijker spel dan het zo juist genoemde bestaat er niet voor de mens.

Ieder mens is op z'n eigen manier een speler, of men het nu heeft over de notoire gokverslaafde dan wel over de talloze snelheidsmaniakken of over de wereldvreemde boekenwurm, maar de "Dharmaspeler" is er één van een zeer bijzondere klasse. De oorzaak van de bijzondere klasse is gelegen in de DHARMA. In dat principe is alles ondergebracht, zoals bijvoorbeeld KARMA (oorzaak en gevolg) of BHAKTI (liefde en mededogen) of JNANA (kennis) en nog veel meer.

Het is de eeuwige verdienste van Arya SIDDHARTHA GAUTAMA dat hij na zijn verlichting, als de BOEDDHA SAKYAMOENI de mensheid de behulpzame hand heeft toegestoken door - eigener beweging en met inzet van eigen leven - de weg te wijzen naar dat boeddhaschap. Maar dat is een verhaal op zichzelf.

Tot de volgende (Dharma) ontmoeting.

D. Bakker, Utrecht.



## EUROPESE TIBET SUPPORT GROEPEN VERGADERING

In maart jl. kwamen leden van vele groepen die op één of een andere manier voor Tibet werken bij elkaar in Dharamsala, India, de zetel van de Tibetaanse regering in ballingschap. Toen vond er op spontane wijze een bijeenkomst plaats van de groepen uit Europa en het was duidelijk, dat we veel met elkaar te bespreken hadden. Er werd besloten om gevolg hieraan te geven door een vergadering te organiseren na een maand of zes, en het was logisch om Nederland te kiezen als vergaderplaats – het land ligt centraal, de groepen zijn hier aktief, de communicatie middelen zijn aanwezig, en er werd gerekend op de medewerking van het Maitreya Instituut voor accommodatie en vergaderruimte, en hierin werden wij niet teleurgesteld.

De vergadering vond plaats op 12-14 oktober jl. in Emst en het was een enorm succes. Elke groep waarvan bekend was, dat zij op politiek vlak voor Tibet werkte, werd uitgenodigd. Hoewel sommigen verhinderd waren, werd de vergadering bijgewoond door meer dan 25 mensen die 17 'Tibet support groepen' vertegenwoordigden in 12 Europese landen. Niet alleen was de opkomst goed en de onderlinge sfeer uitstekend, ook de vergadersessies werden als zeer nuttig en leerzaam ervaren en er werden praktische plannen gesmeed voor samenwerking op vele fronten. In elke vergadersessie werd een ander onderwerp behandeld, dat ingeleid werd door een deskundige op dat terrein. Deze gingen over de Tibetaanse regering-in-ballingschap, de V.N. en N.G.O.'s (niet-overheids organisaties zoals Greenpeace en Amnesty International), het Europese Parlement, media en communicatie, 'grassroots campaigning' (het verkrijgen van steun van een brede groep mensen), en er werden andere interessante punten besproken zoals Eco-Tibet en het Internationale Jaar van Tibet.

Wij hebben aan Tibet veel te danken; het is het land waar de Boeddhadharma bewaard, beoefend en overgedragen werd, waardoor het voor ons mogelijk is ermee in kontakt te komen. Wij zijn nu in de bevoorrechte positie de Dharma in Nederland te mogen beoefenen, terwijl mensen in Tibet deze vrijheid niet hebben! Het was daarom niet moeilijk voor het Maitreya Instituut om "ja" te zeggen op het verzoek van de Tibet Support Groep - NL en de 'Tibetan Affairs Coördination Office' om de vergadering in Emst te houden. En het is zeker dat de goede energie waarvan in het Instituut steeds meer te merken is bijgedragen heeft aan het grote succes van deze vergadering.

Paula de Wijs

# Bewust Leven, Bewust Sterven

## BOEKRECENTIE

Het boek 'Bewust leven, bewust sterven' van Stephen Levine – meditatieleraar en stervensbegeleider – is een boek zonder grenzen. Of je nu gelovig of niet gelovig bent, spiritueel of niet spiritueel, gezond of ziek, leven en sterven zijn onderdeel van ieders bestaan.

Levine put uit eigen ervaring en uit ervaringen die hij deelde met zieke of stervende mensen, wanneer hij ons erop wijst dat de wijze van benadering van het leven en de dood doorslaggevend is voor de vreugde en vrede die je ervaart. Onze grootste vijand is volgens hem niet de dood maar het vastklampen aan wie of wat we denken te zijn, waaruit zelfbescherming en liefdeloosheid voortvloeien.

Vele ernstig zieken beschouwen hun ziekte dan ook als een zegen, als hun leraar, omdat ze door hun ziekte gedwongen worden verder te kijken dan hun geconditioneerde patronen en een heelwording ervaren die ze niet voor mogelijk geacht hadden. Of zoals Levine het zelf zegt: "Een van de opmerkelijke dingen van het onder ogen moeten zien van de dood is de intensiteit en diepgang van de aandacht die wij er aan wijden. Als je ook maar een enkel moment van het leven in zijn totaliteit en diepte zou ervaren, dan zou je dat ontdekken waarnaar je al je gehele leven op zoek bent. Aan de meeste dingen besteden we geen aandacht, wanneer het om de dood gaat dwingt deze ons er wel toe. Wanneer we de dood tot deel van onszelf maken, verkrijgt het leven helderheid en wordt het werkbaar. Het laatste moment loslaten en je openstellen voor het volgende is ieder moment bewust sterven."

Levine beperkt zich niet tot droge woorden. De vele voorbeelden, verhalen en gedichten die hij geeft ondersteunen zijn inzichten en bevorderen het eigen denk- en ervaringsproces. Het boek staat vol met zeer toegankelijke meditaties, zoals de Zelfvergiffenis-meditatie, een Geleide fantasie over verdriet, Geleide pijn-meditaties, een Geleide fantasie over sterven, enzovoorts.

De confrontatie met de dood brengt ons terug naar het leven dat ook een constant sterven is. En je hoeft gelukkig niet te wachten tot de dood om het hoekje komt kijken om van de volheid en heelheid van het leven én de dood te genieten: "Leren sterven is leren oplossen voorbij de dingen die je op dit moment zou willen vasthouden, je onbevooroordeeld openstellen voor wat er gaat volgen zonder dat je je ergens aan vastklampt. Wij leren iedere dag, elk ogenblik om te sterven: om op te lossen in de oceaan van het zuivere zijn."

Dit boek is te verkrijgen bij het Maitreya Instituut en via de boekhandels: Stephen Levine: Bewust leven, bewust sterven. Katwijk, Servire 1988, 348 blz. ƒ 35,–. ISBN 90-6325-283-8.

Door: Edward Teunissen

# Geshe Aktie

## WAT IS EEN GESHE?

De Indiase Meester Atisha werd in de elfde eeuw uitgenodigd naar Tibet te komen om het boeddhisme opnieuw te vestigen. Hij begon de Kadampa traditie en verleende de titel 'Geshe' aan beoefenaars van het boeddhisme die zich onderscheidden als autoriteiten van theorie en praktijk van de Leer. Latere Tibetaans boeddhistische tradities hebben sindsdien de graad 'Geshe' toegekend aan degenen die de Leer het beste beheersten.

Vlak na de eeuwwisseling reikten de grote Gelugpakloosters die graad 'Geshe' alleen uit aan studenten die een intensieve leergang met succes hadden volbracht en zware examens hadden doorstaan. De studie was gericht op de vijf grote Mahayana verhandelingen die gewoonlijk 'de vijf soetra's' genoemd worden. Voor de opeenvolgende studie van deze teksten van de Boeddha en de kommentaren erop moet de leerling vijftien klassen doorlopen. De volledige leergang van dit onderwijs neemt twintig of meer jaren in beslag.

De monniken die de graad 'Geshe' behaald hebben, mogen hun studie voortzetten aan een tantrische universiteit. Daar worden dan onder andere de teksten bestudeerd die horen bij de bijzondere meditatiemethoden, waarmee in één leven de verlichting bereikt kan worden. Na die studie trekken sommige Geshe's zich terug in eenzame retraite, anderen treden naar buiten en gaan les geven.

## ONZE EERSTE GESHE

Geshe Konchog Lhundup is in 1929 in Challo, in de Tibetaanse provincie Kham, geboren. Tot de leeftijd van zestien jaar woonde hij thuis. Zijn vader leerde hem lezen en schrijven. Hij voelde zich sterk aangetrokken tot het kloosterleven en legde tegen de zin van zijn vader op zijn zestiende jaar, de vijf belangrijkste geloften af en trad toe tot het klooster in zijn geboorteplaats, Khanda Gompa. Het belangrijkste onderricht dat hij daar kreeg, waren de tantra-leringen. Gedurende vier jaar kon hij zich volledig wijden aan de fundamentele tantraleringen.

## DREPUNG

Op twintigjarige leeftijd verliet Getsül Konchog Lhundup het klooster van Challo en reisde naar Midden Tibet. Daar trad hij toe tot het Drepung Loseling Klooster, waar hij de volledige wijding ontving. De volgende elf jaar bestudeerde hij daar de vijf belangrijkste Soetra's. Om aan de Chinese invasie en onderdrukking te ontkomen, vluchtte hij in 1959 naar India. Met vele andere monniken kwam hij aan in Buxa, in Noordoost-India, en werd hij in de gelegenheid gesteld daar nog tien jaar Soetra's te bestuderen.

Toen het Drepung Loseling Klooster in 1969 opnieuw gevestigd werd in Zuid-India, werd Gelong Konchog Lhundup met bijna alle monniken die samen met hem gestudeerd hadden in Buxa naar Zuid-India gestuurd om het onderricht voort te zetten. In 1976 slaagde hij als Geshe 'Lharampa', de hoogste graad die een boeddhistische monnik kan behalen. Daarna studeerde Geshela aan de Gyüto Tantrische Universiteit in Assam, India, de Vier Fundamentele Tantrische Beoefeningen.

Het laatste jaar voor zijn komst naar Nederland heeft hij doorgebracht in Kopan, het klooster van Lama Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee, om zich voor te bereiden op zijn komst naar het Westen.

## ONZE TWEEDE GESHE

De afgelopen zes jaar hebben studenten van het Maitreya Instituut het voorrecht gehad te kunnen studeren aan de voeten van Geshe Konchog Lhundup, die met zijn heldere uiteenzettingen van de Leer van Boeddha en zijn humorvolle benadering vele mensen richting gegeven heeft aan hun spirituele ontwikkeling.

Tijdens het bezoek aan ons centrum afgelopen zomer van Lama Zopa Rinpochee, het spirituele hoofd van onze organisatie, liet Geshela aan hem weten dat hij zich nu na twee perioden van drie jaar binnen afzienbare tijd graag zou willen terugtrekken van het intensieve lesgeven aan ons instituut om zich o.a. te kunnen wijden aan langdurige retraites.

Lama Zopa Rinpochee heeft dit verzoek ingewilligd en zoekt nu naar een geschikte plaatsvervanger voor Geshela onder de beschikbare Geshes in India en elders. Rinpochee besteedt er veel zorg en aandacht aan dat de persoonlijkheid en kapaciteiten van een leraar optimaal aansluiten bij de behoeften van de studenten in Nederland. Daarom hebben wij er alle vertrouwen in dat onze toekomstige vaste leraar net zoals Geshe Konchog Lhundup een bron van inspiratie zal zijn voor al onze studenten.

Gelukkig heeft Geshela toegezegd in ieder geval in 1991 in het Maitreya Insituut te blijven wonen en lesgeven als vaste leraar tot er een nieuwe Geshe in het Maitreya Instituut is gearriveerd en dat hij deze leraar zelfs zal inwerken. Wij verheugen ons erop dat we nog geruime tijd verzekerd zullen zijn van de waardevolle inbreng van Geshela in het instituut.

De ervaring leert ons dat zelfs als er een nieuwe Geshe is gevonden en aangewezen om hier naar toe te komen, dat het nog één of meer jaren kan duren voordat alle benodigde toestemmingen en documenten zijn verkregen die zijn verblijf in Nederland mogelijk maken.

Wij zullen u op de hoogte houden van de ontwikkelingen met betrekking tot de komst van de nieuwe vaste leraar.

## DE AANWEZIGHEID VAN EEN VOLLEDIG BEVOEGDE LERAAR BIEDT VELE VOORDELEN:

Direkte mondelinge overdracht van Soetra en Tantra onderricht!

Beoefenaars van Tantra kunnen persoonlijke begeleiding krijgen, die tantrische leerlingen nodig hebben!

Voor alle studenten is voortdurend een meditatiemeester aanwezig om hen bij te staan in hun spirituele ontwikkeling met persoonlijke adviezen!

Teksten, boeken en meditatiemethoden kunnen direkt uit het Tibetaanse vertaald worden!

Degenen onder U die zelf de Tibetaanse taal willen leren, kunnen met leraar en vertaler het Tibetaans praktizeren!

Het belangrijkste voordeel van een permanent aanwezige, volledig opgeleide leraar is, dat de positive energie die de Dharmabeoefening teweegbrengt nu door de leraar gebundeld en vastgehouden wordt en dat alle studenten die naar de leraar toe komen hierdoor zullen worden verrijkt. In de geschriften wordt gezegd: "Zoals we een vergrootglas nodig hebben om de stralen van de zon te bundelen om in het brandpunt iets vlam te laten vatten, zo bundelt een leraar voor ons de uitstraling van alle boeddha's."

## GESHE AKTIE 1988 & 1989 & 1990

De Kas Kontrole Kommissie is na de automatisering van de boekhouding een zachte dood gestorven. Nu de boekhouding niet meer zelf wordt gedaan door de penningmeester en er controle is van de boekhouding door externe boekhouders en/of accountants, is het bestaansrecht van deze kommissie weggevallen op hetzelfde moment dat het ook voor de kommissieleden persoonlijk moeilijk werd door drukke werkzaamheden voldoende tijd en energie uit te trekken voor de jaarlijkse controle van de in- en uitgaven van de Geshe Aktie.

Hierbij bedanken we, als bestuur van de stichting, mevrouw A.D. Bevaart, de heer W.J. Jansma en Mr. W.F. Raab van Canstein als leden van de Kas Kontrole Kommissie voor de in het verleden bewezen diensten.

## VERSLAG VAN DE PENNINGMEESTER

Tot en met het jaar 1987 zijn de cijfers betrekking hebbende op de Geshe Aktie aan de donateurs meegedeeld. Hier volgen de cijfers voor de jaren 1988 en 1989 en een schatting voor 1990, die gebaseerd is op de cijfers t/m oktober 1990 inclusief een schatting voor de inkomsten en uitgaven voor november en december 1990.

| GESHE AKTIE | 1988 | 1989 | 1990 |
|---|---|---|---|
| Huur | f 9600,— | f 9600,— | f 9600,— |
| Voeding | - 5689,— | - 4600,— | - 6300,— |
| Ziektek. verz. | - 3726,— | - 3238,82 | - 6266,73 |
| Zakgeld | - 7000,— | - 5850,— | - 7000,— |
| Reiskosten (India) | - 240,— | - 4257,45 | - |
| Kleding | - 1700,— | - 600,— | - 1200,— |
| Diversen | - 103,— | - 595,— | - 588,15 |
| | f 28058,— | f 28741,27 | f 30954,88 |
| Inkomsten donaties | f 23490,— | f 22386,58 | f 23310,60 |
| Negatief saldo | f 4568,— | f 6354,69 | f 7644,28 |

Toelichting op de ziektekosten 1990: Door de komst naar Nederland van de vrouw van Tenzin Lama, de Tibetaans-Engelse vertaler, en haar verblijf in het ziekenhuis van 1 week voordat er een verzekering kon worden afgesloten, zijn er enorme kosten ontstaan die door de stichting moesten worden voorgeschoten. Verder zijn de kosten voor voeding, zakgeld etc. voor de vertaler door de komst van mevrouw Tenzin Lama en de geboorte van hun zoon evenredig toegenomen.

Voor de komende jaren verwachten we eveneens een toename van de kosten in verband met de komst van onze tweede Geshe. Vanaf het moment dat deze Geshe wordt aangewezen, die in afwachting van zijn vertrek naar Nederland in het moederklooster Kopan in Nepal wordt voorbereid op zijn komst naar het Westen, zijn al zijn kosten voor levensonderhoud voor rekening van het Maitreya Instituut.

Hier volgt een begroting van de kosten voor de Geshe Aktie 1991:

| GESHE AKTIE | 1991 |
|---|---|
| Huur | f 9600,— |
| Voeding | - 7800,— |
| Ziektek. verz. | - 4620,60 |
| Zakgeld | - 8400,— |
| Reiskosten | - |
| Kleding | - 1800,— |
| Diversen | - 1000,— |
| Tweede Geshe | - 2000,— |
| Totaal uitgaven | f 35220,60 |
| Verwachte donaties indien ongewijzigd | - 23310,60 |
| Tekort | f 10910,— |

Alleen al in de laatste jaren is er een tekort ontstaan in de Geshe Aktie van f 18566,97 dat automatisch is aangevuld uit de ontvangen kursusgelden.

***Het betekent echter wel dat hierdoor overwogen moet worden de kursusprijzen drastisch te verhogen indien er niet meer donaties binnenkomen voor het levensonderhoud van onze kostbare leraren en vertalers.***

# Hoe kunt u helpen? Kortingsregels 1991

### *f* 25,– of *f* 37,50 MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1991

Vanaf 1990 worden deelnemers aan kursussen in het Maitreya Instituut geacht abonnee van het Maitreya Magazine te zijn à *f* 25,— per jaar. Als u voor 15 februari 1991 bijgesloten acceptgiro voldoet bent u abonnee 1991 (Benelux). Een abonnement voor andere Europese landen is *f* 35,— en voor de rest van de wereld *f* 50,— per jaar. U kunt het bedrag op de acceptgiro eventueel veranderen. Een abonnement op het Maitreya Magazine geeft toegang tot deelname aan kursussen in het instituut. Vanaf 1 januari 1991 is het mogelijk dat alle gezinsleden kursussen volgen op basis van een gezinsabonnement op het Maitreya Magazine à *f* 37,50 per jaar.

### *f* 300,– KORTING-DONATEUR 1991 & FPMT-LID 1991

Een manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,— KORTING-DONATEUR 1991 te worden voor *f* 25,— per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekeningnr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van bijgesloten machtigingskaart. U krijgt dan 2 x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4 x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) en **10% korting** op **alle kursussen** in het Maitreya Instituut. En u bent automatisch internationaal FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 52 aangesloten centra in de hele wereld. ***Let op! Hierbij is geen abonnement op het Maitreya Magazine inbegrepen.***

### *f* 100,– MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1991 & FPMT-LID 1991

–oor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4 x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2 x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar. U kunt gebruik maken van bijgesloten acceptgirokaart door het bedrag te veranderen in *f* 100,- voor Benelux, *f* 110,— voor Europa en *f* 125,— voor de rest van de wereld. (Voor een gezinsabonnement wordt het bedrag *f* 12,50 hoger.)

### GESHE AKTIE DONATEUR 1991

Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van onze vaste leraren zoals Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie doen een maandelijkse automatische overboeking van minimaal *f* 10,- voor de periode van tenminste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage (minimaal *f* 120,—) op onze postbankrekening nr. 4305057 met vermelding van: Geshe aktie. U kunt gebruik maken van bijgesloten machtigingskaart. Deelnemers ontvangen **20% korting** op **alle kursussen** die door **Geshela** in het Maitreya Instituut worden gegeven.

### DONATEURS

Wij zijn ook heel erg blij met verschillende donateurs die helpen met regelmatige financiële injekties of door het aankopen van benodigde spullen. Natuurlijk is iedereen die daartoe in de gelegenheid is van harte welkom om mee te doen met een financiële injektie die het Maitreya Instituut helpt voort te gaan op de weg die in haar doelstelling is verwoord. Daarnaast staat dat het doel bereikt wordt door het uitgeven van boeken, tijdschriften, het aantrekken van leerkrachten die bevoegd zijn het boeddhisme en/of andere met Tibet verwante onderwerpen te onderrichten, zoals kunst, metafysica, taal, dans en muziek, astrologie en geneeskunde. Het oprichten van centra, scholen, bibliotheken en studiegroepen. Het organiseren van bijeenkomsten, kursussen en studiereizen. Het ondersteunen van leraren en leerlingen met betrekking tot het 2e genoemde punt. Boeken over het boeddhisme of daarmee in verband staande onderwerpen beschikbaar stellen en/of verkopen. Alle wettige en deugdelijke middelen. De stichting beoogt niet het maken van winst. De inkomsten van de stichting bestaan uit: contributies, giften of bijdragen van donateurs; kursusgelden, schenkingen, erfstellingen en legaten; inkomsten uit verkoop van boeken en het Maitreya Magazine.

**Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting.** Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

### LEENFONDS

Een andere vorm van donatie voor het werk van het Maitreya Instituut is het leenfonds. Daarin kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— gestort worden, die gegarandeerd binnen vijf dagen na het ontvangen van de opdracht retour gestort worden op bank- of girorekening van degene die het geld aan de stichting heeft geleend. Deelnemers aan dit leenfonds, waarbij geen rente wordt uitgekeerd aan de leningverstrekker, hebben het voordeel dat er dus ook geen belasting wordt betaald over de rente die anders over dit geld zou worden ontvangen. Het Maitreya Instituut laat deze gelden op een aparte rekening van de N.M.B. bank staan en maakt om alle risico's te vermijden op geen enkele manier gebruik van het geld anders dan het ontvangen van rente. En aangezien deze rente voor de stichting niet wordt belast ontstaat op deze manier een aantrekkelijke vorm van inkomen

Deelnemers aan dit leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op N.M.B. kapitaalmarkt rekening nr.: 68.15.69.506 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

### BIBLIOTHEKEN & BOEKWINKELS & SCHOLEN

Er is nog een manier waarop u kunt helpen. Het Maitreya Instituut heeft de afgelopen jaren de boeken **Prins Siddhartha, Leren Mediteren** en **Problemen Oplossen** uitgegeven en importeert vele boeddhistische boeken in de Engelse taal. Door na te gaan of in uw plaatselijke bibliotheek de boeken Prins Siddhartha van Jon Landaw – een prachtig kinderboek met kleurplaten over het leven van de Boeddha – Leren Mediteren van Kathleen McDonald en Problemen Oplossen – Mahayana gedachtentransformatie van Lama Zopa Rinpochee – aanwezig zijn en indien niet, aan de bibliotheek te verzoeken deze boeken te bestellen, helpt u mee de Dharma verder te verspreiden. Hetzelfde kunt u doen met boekwinkels en scholen; zeker voor lagere scholen is het boek Prins Siddhartha erg interessant voor het vak 'Religieuze Stromingen'.

# Kursusinformatie

**Per bus** no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een restaurant 'De Oude Aanleg' waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle kursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de kursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke kursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,— per keer of zelf meenemen. **Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De kursussen worden tegen kostprijs aangeboden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.

**Per auto** bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:

Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het restaurant "De Oude Aanleg". Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht linksaf naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor kursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

## LOKATIE

De kursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een kursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

## VOORWAARDEN VOOR DEELNAME

Deelnemers aan kursussen dienen abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1991 en zich te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

## BETALING KURSUSGELDEN

Kursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een kursus te worden voldaan op girorekening 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van kursusdatum.

## BEZOEK AAN GESHELA

Abonnees/kursisten die een onderhoud willen hebben met Geshe Konchog Lhundup kunnen hiervoor een afspraak maken via het kantoor. Bel 05787-1450 van dinsdag t/m zondag tussen 10-17 uur. 's Maandags gesloten.

## RETRAITES

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraites of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse kursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

## GEBEDSDIENSTEN

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met data van belangrijke poedja's zal in het volgende magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

## WINKEL EN RECEPTIE

Alle bezoekers en kursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaans boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur van honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens kursussen en na telefonische afspraak.

## TARIEVEN MAALTIJDEN BEZOEKERS

Bezoekers die voor korte of langere tijd in het instituut willen verblijven dienen dit met het kantoor te overleggen.
Ontbijt: *f* 5,—
Warme maaltijd: *f* 9,—
Avondeten: *f* 5,—
3 Maaltijden *f* 17,50.

## TARIEVEN OVERNACHTINGEN BUITEN KURSUSSEN

Slaapzaal: *f* 15,— p.p.p.d.
Kamer of caravan (1-2 pers.): *f* 25,— p.p.p.d.

# Feestdag Geshe Aktie

Jan-Paul Kool

Geshe Konchog Lhundup

Alle donateurs van de Geshe Aktie en zij die dit willen worden voor of op 27 januari 1991 worden hierbij vriendelijk uitgenodigd deel te nemen aan een feestelijke zondag in het Maitreya Instituut te Emst.

Het programma van deze dag waarvoor ook Geshela iedere Geshe Aktie donateur persoonlijk warm uitnodigt is als volgt:
10.00 uur: Ontvangst met thee en gebak.
11.00 uur: Lezing door Geshela.
13.00: Lunch/koud buffet.
15.00: Goeroe Poedja.
± 17.00 uur: Einde.

Geshela, bestuur en medewerkers van het Maitreya Instituut bedanken hierbij alle donateurs die in het verleden een bijdrage hebben gedaan aan dit fonds. Uw bijdrage is er mede verantwoordelijk voor dat het Maitreya Instituut zich heeft kunnen ontwikkelen tot het toonaangevende studie- en meditatiecentrum dat het is geworden. Om ook in de toekomst vele mensen en alle andere wezens optimaal van dienst te kunnen zijn is uw voortdurende steun onontbeerlijk. Gebruik de machtigingskaart ingesloten in dit Maitreya Magazine om Geshe Aktie donateur te worden voor minimaal *f* 10,— per maand. U krijgt als tegenprestatie 20% korting op alle kursussen die door de vaste leraren van het instituut worden gegeven. Schenkt u liever een groter bedrag ineens en wilt u dit aftrekken van uw inkomstenbelasting dan kunt u geen korting krijgen en bent u geen Geshe Aktie donateur. U krijgt dan immers uw korting al van Vadertje Staat. U bent dan natuurlijk ook van harte welkom op onze Geshe Aktie Feestdag.

**Nieuwe Geshe Aktie donateurs kunnen zich dus ook aanmelden op 27 januari in onze winkel/receptie en meedoen aan het feestprogramma.**

Om een inzicht te krijgen in het aantal te verstrekken maaltijden verzoeken we elke deelnemer aan deze speciale dag zich telefonisch aan te melden.

***AANVANG: Zondag 27 januari om 10.00 uur te Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

# Programma 1991

## LAM RIM LESSEN

**Elke vrijdagavond, zaterdagavond** en **zondagavond** van 19.30 tot 21.00 uur, vanaf 1 februari. (Behalve tijdens kursus-weekends.)

Uitgebreid Lam-Rim onderricht door Geshe Konchog Lhundup in het Engels vertaald door Tenzin Lama.

Op verzoek van bewoners van het Maitreya Instituut is Geshela vorig jaar begonnen met de uitleg van de Lam-Rim tekst "Nam.drul.lag.chang", (Liberation in the palm of your hand) geschreven door Z.H. Tri Djang Rinpochee, gebaseerd op de mondelinge overdracht van de grote meester Pabongka Rinpochee. In deze tekst worden alle onderdelen van de Lam-Rim in de finesses beschreven en uitgelegd door Geshela.

Reeds behandeld zijn: de kwaliteiten van de samenstellers van de tekst, de betrouwbaarheid van de oorspronkelijke tekst, het leven van Atisha en de zes voorbereidende beoefeningen voor meditatie.

Nu komt in de tekst aan de orde: toevlucht nemen en zal de tekst worden vervolgd.

Iedereen is van harte welkom deze lessen bij te wonen.

***KOSTEN: Eventueel eten en slapen (tijdig opgeven) volgens onze verblijfstarieven.***
***AANVANG: 19.30 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**8 t/m 10 februari**
**KORTE INITIATIE IN DE GROENE TARA EN UITLEG VAN DE 21 VERZEN**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

Nu de donkerste dagen van de winter al weer voorbij zijn, zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup alle oprecht geïnteresseerden een **korte initiatie** (djenang) geven in de **Groene Tara** volgens het Kriya Tantra systeem.

De vrouwelijke boeddhavorm Groene Tara kan worden gezien als godin, als oermoeder, als wijsheidsbewustzijn en als verpersoonlijking van de verlichte aktiviteiten van alle verlichte wezens.

Om deze korte initiatie echt te kunnen ontvangen is het belangrijk dat al eerder een volledige initiatie (wang) in deze of een hogere klasse van tantra werd ontvangen. Bij wijze van zegening echter, mag deze initiatie ook door niet eerder geïnitieerden worden bijgewoond.

Aansluitend op de Tara initiatie zal Geshela een uitleg geven van de eenentwintig verzen, de veelgebruikte lofzang aan Tara in haar eenentwintig vormen, die onder andere in de Tara-poedja, de Offerande aan Tara worden gereciteerd.

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 8 februari om 20.00 uur in Emst***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**19 t/m 22 februari**
**Dinsdagavond t/m vrijdagochtend**
**NYUNG NÄ**
**VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE**
**o.l.v. Koosje v.d. Kolk**

Deze retraite is alleen toegankelijk voor kursisten die deze beoefening al eens hebben gedaan.

Voor informatie m.b.t. inhoud, zie de Nyung Nä van 26 t/m 29 mei.

***KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Dinsdagavond 19 februari om 20.00 uur in Emst. Einde vrijdagochtend ± 10.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**1 t/m 3 maart**
**KONCENTRATIE EN DE SIDDHI'S**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

Koncentratie is een kwaliteit van de geest die op vele manieren praktisch toepasbaar is. De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal in de vorm van lezingen inzicht verschaffen omtrent de methoden voor het ontwikkelen van éénpuntige koncentratie (samadhi). Koncentratie heeft onmiddellijke voordelen in onze dagelijkse bezigheden, maar bij opvoering ervan verschaft ze mogelijkheden voor diverse krachtige verworvenheden (siddhi's), zoals helderziendheid. Tevens zal duidelijk worden hoe en waarom boeddhisten voorbijgaan aan de wereldse verworvenheden van deze krachten en éénpuntige koncentratie aanwenden voor het bereiken van blijvende bevrijding van het lijden of voor het verwerven van de staat van verlichting, het volmaakte boeddhaschap.

De levendige lezingen zullen worden aangevuld door geleide meditaties, zodat U kennis kunt maken met enkele koncentratie technieken en/of reeds aangeleerde technieken verder kunt verdiepen.

Voorts bestaat ruimschoots gelegenheid eventuele vragen te bespreken. Een weekend dus - zowel voor beginners als voor gevorderden.

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 1 maart om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**16 t/m 23 maart**
**Zaterdagavond 20.00 uur t/m zaterdagavond 20.00 uur**
**GROENE TARA RETRAITE**
**O.l.v. GELONG THUBTEN LODREU (HERMES)**

Voor al degenen die zich sterk aangetrokken voelen om in groepsverband een Groene Tara retraite van een week te doen, wordt deze retraite – bij voldoende belangstelling – georganiseerd. Dagelijks zullen de Mahayana Voorschriften genomen worden, zal een eenvoudige sadhana worden beoefend, waarvan de tekst beschikbaar zal worden gesteld en zullen neerbuigingen worden gedaan onder het reciteren van de 21 verzen. Deze retraite is alleen voor hen die een initiatie in de Groene Tara hebben ontvangen. Met deze retraite wordt voldaan aan de verplichting van de initiatie die door Lama Zopa Rinpochee werd gegeven in augustus 1990.

***KOSTEN: f 225,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Zaterdagavond 16 maart om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**5 t/m 7 april**
**REÏNCARNATIE**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

De beginloze cyclus van wedergeboorte zal, als we er niets uit leren, eindeloos blijken te zijn. Dat geldt ook voor de problemen en frustraties binnen die opeenvolgende levens.

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup, die al zes jaar lang woont en les geeft in ons studie- en meditatiecentrum, zal gedetailleerd uiteenzetten hoe een uitermate subtiel stukje van ons lichaam en van onze geest na het sterven doorgaat naar een tussenstaat en een volgend lichaam. Dit subtiele stukje lichaam/geest is de drager van talloze indrukken die tijdens onze levens in de geest zijn ingeprent en als evenzovele latente krachten de toekomst bepalen.

Wat precies bepaalt ons volgende leven, waar komen de verschillende ervaringen vandaan en wat kun je er zelf aan doen om een goede wedergeboorte te veroorzaken en fijne, aangename ervaringen te hebben? Deze en andere vragen zullen uitgebreid aan de orde komen in de lezingen, die omlijst door meditatie en diskussie dit weekend tot een leerzame en waardevolle gebeurtenis zullen maken.

Voor beginners een "must", Voor gevorderden een nuttige verdieping!

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 5 april om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

Jan-Paul Kool

Dagpo Rinpochee

**19 t/m 21 april**
**DE BASIS VAN ALLE GOEDE EIGENSCHAPPEN**
**Door: DAGPO RINPOCHEE**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

We zijn bijzonder verheugd dat de Tibetaanse Meester Dagpo Rinpochee heeft toegezegd opnieuw een week lang in het Maitreya Instituut zijn wijsheid met ons te willen delen. Dagpo Rinpochee, die onder meer werkzaam is aan de Sorbonne te Parijs, is erin geslaagd zowel trouw te blijven aan de strikte Gelukpa traditie van het Tibetaanse boeddhisme – hij is niet getrouwd, maar bewoont samen met Geshe Thubten een bescheiden huisje in een buitenwijk van Parijs – als zich aan te passen aan de moderne manier van het in praktijk brengen van de diepzinnige wijsheid van de boeddhistische Leer.

Zijn voorgaande incarnaties zijn onder meer de beroemde leraar van Atisha, de Indonesische Meester Serlingpa Dharmakirti en de leraar van Phabonkha Rinpochee, de grote Meester Jampel Lhundup.

Twintig jaar lang leefde Dagpo Rinpochee een teruggetrokken leven te Parijs, maar sedert het heengaan van zovele grote oude Gelukpa meesters, treedt hij eens te meer in de openbaarheid en beginnen mensen overal ter wereld te beseffen, wie deze bescheiden meester eigenlijk is!

De tekst die Rinpochee als basis van zijn lezingen zal gebruiken is geschreven door Lama Tsong Khapa en biedt een overzicht van alle stadia van het pad naar verlichting, met de nadruk op de rol die de Spirituele Leraar daarin speelt.

Rinpochee zal zijn uitleg zo geven dat het weekend een afgerond geheel vormt.

***KOSTEN: f 150,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 19 april om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**21 t/m 25 april**
**50 VERZEN VAN DEVOTIE AAN**
**EEN SPIRITUELE LERAAR**
**Door: DAGPO RINPOCHEE**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

Voor mensen die langer kunnen blijven dan alleen het weekend geeft de meester Dagpo Rinpochee een uitleg van Chandragomin's vijftig verzen van goeroe-devotie, waarin zowel de theoretische achtergrond als de praktische aspecten van een juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar (LAMA) worden uitgelegd.

***KOSTEN: f 250,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Zondagavond 21 april om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***
***Bij deelname van 19 t/m 25 april zijn de kosten f 350,—.***

**WITTE TARA INITIATIE**
**Door: DAGPO RINPOCHEE**

**De eerwaarde Dagpo Rinpochee heeft zich ook bereid verklaard een Witte Tara initiatie (djenang) te geven. Er zijn geen verplichtingen aan verbonden, maar om deze initiatie volledig te kunnen ontvangen is het noodzakelijk dat eerder een volledige initiatie (wang) in een van de vier klassen van tantra werd ontvangen. De exacte datum waarop deze initiatie gegeven zal worden is nog niet bekend.**

## 17 t/m 19 mei
## TOEVLUCHT NEMEN &
## DE SAKYAMOENIE BOEDDHA MEDITATIE
### Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
### Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Volgens Lama Thubten Zopa Rinpochee nemen we de gehele dag door toevlucht. Als we dorst hebben nemen we toevlucht tot een drankje, hebben we het koud dan zoeken we de warmte op, en voelen we ons eenzaam dan zoeken we gezelschap. We nemen voortdurende toevlucht tot ons eigen lichaam, onze woning, kinderen, huisdieren, enzovoort. We zoeken ons geluk in de sport, in uitgaan, in de nieuwste spannende films of in romantiek. Wat dat betreft zijn boeddhisten en niet-boeddhisten gelijk.

Een boeddhist echter neemt op de eerste plaats toevlucht tot een leven in navolging van de Boeddha en gebaseerd op diens Leer, met de steun van de gemeenschap van andere boeddhisten. Dat wil geenszins zeggen dat je geen plezier meer kunt hebben of ineens een heel ander leven moet gaan leiden. Het volgen van welke geestelijke leer dan ook moet een verrijking, geen verarming zijn.
In het boeddhisme zijn methoden en mogelijkheden voor mensen die streng voor zichzelf willen zijn en door uiterste zelfdiscipline heel snel vooruitgang willen boeken, maar ook voor mensen die het rustig aan willen doen en geleidelijk een evolutieproces willen doormaken dat zich voortzet over een groot aantal levens.

Behalve een uitleg van de methoden, het nut en het effekt van toevlucht nemen tot de Boeddha, diens Leer en de Spirituele Gemeenschap, zal de eerwaarde Gesche Konchog Lhundup aan het slot van het weekend de toevluchtsceremonie leiden, waarbij degenen die dat wensen formeel toevlucht kunnen nemen om boeddhist te worden.

Bovendien zal de visualisatie en meditatie van Boeddha Sakyamoenie worden overgedragen en onder leiding in groepsverband worden geoefend.

Een weekend vol theorie en praktijk!

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 17 mei om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

## 26 t/m 29 mei
### Zondagavond t/m woensdagochtend
## NYUNG NÄ
## VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE
### O.l.v. GELONG THUBTEN LODRÖ

De vastenretraite van Avalokiteshvara, in het Tibetaans "Nyung-nä" geheten, is een zeer krachtige methode om in korte tijd veel karmische schulden af te lossen en tegelijkertijd veel positief karma te verzamelen. Omdat deze Nyung-nä gehouden wordt op Vesak, de verjaardag van Boeddha's verlichting, wordt de uitwerking nog duizenden malen versterkt.

Om deze tantrische beoefening volledig te kunnen doen, moet men een tantrische inwijding hebben ontvangen. De geringste kwalificatie nodig voor deelname aan de Nyung-nä is toevlucht te hebben genomen in de Leer van de Boeddha. Met alleen toevlucht als basis, kan men niet alle onderdelen van deze meditatiemethode beoefenen, maar men kan wel een krachtige zuiveringsretraite doen.

De Nyung-nä is een combinatie van meditaties op liefde, mededogen en leegte, mantra recitatie, neerbuigingen doen, offergaven aanbieden en vasten. Aangezien deze beoefening fysiek veel vergt, dient men goed gezond te zijn. De meditaties worden geleid in het Nederlands. Er wordt een Engelse tekst gebruikt, die voor *f* 12,50 verkrijgbaar is in de winkel. In het kursusgeld is geen geld inbegrepen voor offergaven, dus je zou daar nog vijf à tien gulden voor kunnen reserveren.

Omdat zuiverheid bij deze methode erg belangrijk is, is het goed om voor twee dagen schone kleding mee te nemen. De retraite wordt afgesloten met een gezamenlijk ontbijt.

***KOSTEN: f 75,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Zondagavond 26 mei 20.00 uur in Emst. Einde woensdag ± 10.00 uur.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

## 31 mei t/m 2 juni
## GRONDBEGINSELEN VAN HET TIBETAANS BOEDDHISME
### Door: GELONG THUBTEN LODREU

De Nederlandse monnik Thubten Lodreu (Hermes), een leerling van de oprichters van het Maitreya Instituut – de lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee – zal deze Nederlandstalige boeddhistische kursus in het Maitreya Instituut onderwijzen. Hij heeft reeds dergelijke kursussen in het buitenland gegeven en is blij de gelegenheid te hebben de Leer van de Boeddha nu ook in Nederland te onderwijzen. Deze kursus is zeer geschikt als eerste kennismaking met het boeddhisme, maar ook om reeds opgedane kennis te verdiepen. Thubten Lodreu zal zelf de meditaties leiden, waarbij hij verschillende meditatietechnieken zal uitleggen.

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 31 mei om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

## 14 t/m 16 juni
## DE BOEDDHA VAN MEDEDOGEN EN UNIVERSELE VERANTWOORDELIJKHEID
### Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
### Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal een **korte initiatie** (djenang) geven **in de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara,** in het Tibetaans Chenräzig geheten. Deze initiatie heeft de kracht om de deur naar een lagere wedergeboorte te sluiten en mag bij wijze van zegening ook ontvangen worden door degenen die nooit eerder een tantrische initiatie ontvingen.

Bovendien zal Geshela spreken over universele verantwoordelijkheid in termen van wereldbevolking, milieu en wereldvrede. Een verantwoordelijkheidsgevoel voor het welzijn van alle wezens staat centraal in het denken van de bodhisattva, die gebaseerd op mededogen en liefde voor al wat leeft zich volledig inzet voor het tijdelijke en uiteindelijke geluk van alle wezens.

De meditatie op Avalokiteshvara helpt ons deze nobele bodhisattva-motivatie te ontwikkelen.

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 14 juni om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**vrijdag 12 juli t/m vrijdag 26 juli**
**LAM RIM ZOMERKURSUS 1991**
**UITLEG EN MEDITATIE**
**DE STADIA VAN DE WEG NAAR VERLICHTING**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

In deze jaarlijkse zomerkursus over alle stadia van het boeddhistische pad naar het hoogste niveau van geestelijke en lichamelijke evolutie, de staat van volmaakt boeddhaschap, zal de eerwaarde Geshe Konchog Lhundup opnieuw alle grondbeginselen van de boeddhistische Leer uiteenzetten, zodat een goed beeld ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer. Al jarenlang vormt de Lam Rim zomerkursus het hart en de kern van alle programma's die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. Gedurende de overzichtelijke meditatiekursus worden lezingen van de Tibetaanse lama, die de overdracht en de noodzakelijke informatie verschaft, afgewisseld door geleide meditatie-zittingen, zodat in een kombinatie van theorie en praktijk meteen een ervaring wordt opgedaan. Deze formule van lezingen en geleide meditaties, waar nodig aangevuld door diskussie, ontstond in het Kopan Klooster van Lama Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee en is ook in Nederland – over de afgelopen 12 jaar dat ze hier werd gehouden – bijzonder succesvol gebleken.

De Lam Rim traditie werd in navolging van de grote Meester Atisha oorspronkelijk geïntroduceerd door Tibetaanse lama's die de essentie van de omvangrijke boeddhistische Leer in een op de praktijk gerichte vorm weergaven in één boekdeel als een goed leesbaar geheel. De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal voor zijn lezingen teruggrijpen op de oorspronkelijke Lam Rim teksten van de 14de eeuwse Tibetaanse Meester Tsong Khapa, en ons met een eigentijdse uitleg daarvan wegwijs maken op de weg naar bevrijding en boeddhaschap.

Deze kursus is heel geschikt voor mensen die echt nog weinig weten van het boeddhisme, omdat op intensieve wijze in vrij korte tijd zowel inzicht als ervaring verkregen kunnen worden. Ze wordt ook ieder jaar weer bijgewoond door meer ervaren boeddhisten die de retraitesfeer aangrijpen voor een verdieping en verheldering van hun beleving.

***KOSTEN: f 750,— vol pension (slaapzaalaccommodatie). In eigen tent: f 600,—. vooruit te voldoen op girorekeningnr. 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Emst met vermelding van: Lam Rim.***
***AANVANG: Vrijdagavond 12 juli om 20.00 uur in Emst***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**13 t/m 15 september**
**WEEKEND OVER STERVEN**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 13 september om 20.00 uur in Emst***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**16 september t/m 11 oktober**
**THANGKA SCHILDERKURSUS**
**Door: ANDY WEBER**
**Engelstalig**

Het Maitreya Instituut is de laatste zeven jaar zo fortuinlijk geweest om Kunst Kursussen te houden met de westerse thangkaschilder Andy Weber. Dit jaar heeft hij erin toegestemd een kursus te geven die zal lopen van 16 september t/m 11 oktober.

Gedurende deze kursus zal deskundige training worden gegeven die de studenten in de gelegenheid stelt een carriere te beginnen als thangkaschilder voor zichzelf en in het belang van Dharma centra die gekwalificeerde kunstenaars nodig hebben.

Andy Weber studeerde vele jaren aan de voeten van Tibetaanse meesters in deze religieuze kunstvorm, waar hij gedetailleerde instructies ontving die hij bereid is over te dragen op zijn studenten. Deze kursus zal daarom van de deelnemers hard werken vragen en een hoge graad van koncentratie en wordt alleen aanbevolen voor toegewijde studenten.

Dit is een zeldzame gelegenheid dergelijke instructies te ontvangen die normaal alleen toegankelijk zijn in het Oosten voor de enkele gelukkige.

Het maximum aantal deelnemers is 20, dus zorg dat u snel reserveert. De kursus zal in het Maitreya Instituut worden gehouden temidden van de bossen.

In het weekend van 4 t/m 6 oktober zal geen les worden gegeven vanwege de Geshe conferentie die dat weekend in het Maitreya Instituut gehouden zal worden.

***KOSTEN: f 1500,— vol pension (slaapzaal of eigen tent) of f 1800,— vol pension (kamer/caravan).***
***AANVANG: Maandagavond 16 september om 20.00 uur in Emst.***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**18 t/m 20 oktober**
**DE BODHISATTVAGELOFTE EN GEDACHTEN-TRAINING**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 18 oktober om 20.00 uur in Emst***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**8 t/m 10 november**
**DE STADIA VAN TANTRA**
**Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP**
**Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert**

***KOSTEN: f 120,— vol pension (slaapzaalaccommodatie).***
***AANVANG: Vrijdagavond 8 november om 20.00 uur in Emst***
***AANMELDING: Telefonisch 05787-1450.***

**19 t/m 22 november**
**dinsdagavond 20.00 uur t/m vrijdagavond ± 10.00 uur**
**NYUNG NÄ**
**VASTEN EN ZUIVERINGS RETRAITE**
**o.l.v. Koosje v.d. Kolk**

## UTRECHT
## CENTRUM VOOR SPIRITUELE WEGEN
## OUDE GRACHT 243

### LEREN MEDITEREN
### Door: GELONG JAMPEL PARCHIN

In **januari 1991** zal **in het Centrum voor Spirituele Wegen in Utrecht** een nieuwe kursus van start gaan onder leiding van **Gelong Jampel Pharchin** (Eugène). De titel van deze kursus is: **'Leren mediteren'**, 'Tibetaans boeddhisme: een leven als beoefening'.

In 10 avonden zullen we onderwerpen behandelen als: Wat is mediteren, hoe te mediteren, ons mensenleven, vergankelijkheid, liefde, gebeden. Gezamenlijk zullen we luisteren, nadenken, uitwisselen en mediteren.

Als handleiding voor deze bijeenkomsten zullen we gebruiken het boek: 'Leren mediteren' van Kathleen McDonald.

De kursus in het voorjaar van 1991 wordt vanaf 10 januari gegeven op donderdagavonden van 19.30-21.30 uur, om de veertien dagen.

**AANMELDING: Telefonisch 030-310924.**

---

## LANG LEVEN POEDJA Z.H. DE DALAI LAMA
## LANG LEVEN POEDJA LAMA ZOPA RINPOCHEE
## LANG LEVEN POEDJA LAMA ÖSEL RINPOCHEE

Zoals u bekend zal zijn sponsoren de FPMT centra elk jaar Lang Leven Poedja's voor Z.H. de Dalai Lama en de leidinggevende lama's van onze organisatie teneinde de verbinding met deze grote lama's in de toekomst te verzekeren.

Dit jaar zal de FPMT voor het eerst de belangrijkste sponsor zijn van een Kalachakra initiatie door Z.H. de Dalai Lama in Sarnath, India en dus willen we deze gelegenheid benutten om Zijne Heiligheid de best mogelijke Lang Leven Poedja aan te bieden.

Voor Lama Ösel Rinpochee geldt dat eveneens tijdens de gelegenheid van zijn installatie in zijn klooster van Sera in Zuid-India medio januari. Ook aan hem en aan Lama Zopa Rinpochee zal een Lang Leven Poedja worden aangeboden.

Als u mee wilt doen aan deze Lang Leven Poedja's kunt u uw donaties op onze bank- of girorekening storten onder vermelding van: Lang Leven Poedja en de naam van één of meerdere van deze drie lama's. (Zie voorin het Magazine onder 'betalingen'.)

Poedja betekent offerdienst, als er geen offerandes gemaakt worden is er dus geen poedja. Door met een juiste motivatie schenkingen te doen voor een poedja verzamelt u tevens de broodnodige 'verdienste' voor uw geestelijke ontwikkeling.

Aangezien het hier weer een donatie betreft zonder tegenprestatie is het **aftrekbaar** van de inkomstenbelasting.

---

# Lezingen Geshe Konchog Lhundup

### DEN HAAG
### ISIS MAAT
### ACHTERRAAMSTRAAT 15A

Engelse vertaling
Entree ƒ 12,50
Aanvang: 20.00 uur

*15 januari (dinsdagavond)*
**REÏNCARNATION**
Reasoning according to Pranamavartika of Dharmakirti

*5 februari (dinsdagavond)*
**THE LAW OF CAUSE AND EFFECT**

*26 februari (dinsdagavond)*
**THE SIX PERFECTIONS**

*19 maart (dinsdagavond)*
**DEDICATION TO A SPIRITUAL MASTER**

*16 april (dinsdagavond)*
**REFUGE**

*7 mei (dinsdagavond)*
**EMPTINESS**
A comparison between Chittamatrin, Svatantrika and Prasangika

*28 mei (dinsdagavond)*
**GREAT LOVE**

---

### TILBURG
### DE STROOM

Enschotsestraat 240
Engelse vertaling
Entree ƒ 12,50
Aanvang: 19.30 uur

*16 januari (woensdagavond)*
**THE FOUR NOBLE TRUTHS**

*20 februari (woensdagavond)*
**THE TWO TRUTHS**

*20 maart (woensdagavond)*
**THE TWELVE LINKS OF DEPENDENT ARISING**

*17 april (woensdagavond)*
**LOVE AND COMPASSION**

---

### VENRAY
### DE KEG

Blauwververstraat 18
Engelse en Nederlandse vertaling
Bijdrage: ƒ 10,—
Aanvang: 20.00 uur

**DRIE LEZINGEN CYCLUS**

*4 februari (maandagavond)*
**VRIJHEDEN EN RIJKDOMMEN VAN HET WAARDEVOLLE MENSELIJKE BESTAAN**

*4 maart (maandagavond)*
**DE BETEKENIS VAN HET WAARDEVOLLE MENSELIJKE BESTAAN**

*1 april (maandagavond)*
**HOE VERWERF JE HET WAARDEVOLLE MENSELIJKE BESTAAN?**